



Мектеп директорының м.а.
Алғаалиев Т.У.

**Б.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектептің 0-4 сынып
оқушыларының IV апталық ас мәзірі
2020-2021 оқу жылы**

I апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1. Пісірілген тауық еті	80	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	165 3 5 1	
2. Піскен қарақұмық жармасы	100	Қарақұмық С.май Тұз	48 4 1	
3. Бидай наны	35	Нан	35	
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
5. Какао	200	Какао Қант Сүт	4 20 98	
II күн				
1. Асбұршақ сорпасы	200	Ет Картоп асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 54 16 9 11 1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Орамжапырақ салаты	80	орамжапырақ сәбіз ө.май тұз	58 7 5 1	
4. Табиғи шырын	200	шырын	200	
5. Ірімшік	20	Ірімшік	20	
6. Алма	200	алма	200	

III күн				
1.Ет тефтелиі картоп езбесімен	80/100	Сиыр еті Бидайнаны Сүт Пияз Күріш картоп Сүт с.май	69 11 16 32 12 115 17 7	
5.Қызылша салаты	60	Қызылша Сыр Өсім.майы Тұз	55 7 5 1	
4.Бидай наны	35	Нан	35	
5.Айран	200	Айран	200	
IV күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	55 16 4 9 35 2	
2.Бидай наны	35	Бидай нан	35	
3.Ірімшік	20	Ірімшік	20	
4.Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	20 20	
V күн				
1.Палау етпен	200	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	107 51 14 9 8 1	
2.Бидай наны	35	Нан	35	
3.Кисель	200	Кисель	24	
4.Алма	200	Алма	200	

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1.Харчо көжесі	200	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы	55 20 15 19 8	
		Тұз Қызанақ пастасы	1 6	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3.Алма	200	алма	200	
4.Табиғи шырын	200	Шырын	200	
5.Ірімшік	20	Ірімшік	20	
II күн				
1.Гуляш түтікше ботқасымен	200	Ет Ө.майы Пияз Қызанақ Тұз Түтікше Сары май	96 11 17 18 1 40 12	
2. Бидай наны	35	нан	35	
4.Айран	200	Айран	200	
5.Көкөніс салаты (винегрет)	80	Картоп Орамжапырақ Қызылша Сәбіз Пияз Өсі.май Тұз	58 10 30 8 5 5 2	

I Тауық еті қарақұмық ботқасымен	80/100	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қарақұм С.майы Тұз	165 3 3 1 40 4 1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	15 20	
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
IV күн				
1. Борщ	200	Ет Картоп Орамж Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	55 30 23 30 5 8 1 7 5	
2. Бидай наны	35	нан	35	
3. Ірімшік	20	Ірімшік	20	
4. Какао	200	Какао Сүт кант	4 98 20	
4. Алма	200	Алма	200	
V күн				
1. Ет тефтелиі	80	Сиыр еті Нан Сүт Пияз Өсімдік майы	69 11 16 13 5	
Картоп езбесі	100	картоп Сүт с. май тұз	160 19 7 1	
2. Бидай наны	35	Бидай наны	35	
3. Қызылша салаты	60	Қызылша Сыр	55 7	

		Ө.май	5	
		Тұз	1	
4.Кисель	200	Кисель	24	

III апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	55 16 4 9 35 2	
2.Бидай наны	35	нан	35	
3.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
4.Какао	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
II күн				
1.Палау	200	Ет Күріш жармасы Өсімдік майы Пияз Сәбіз Тұз	107 51 8 9 14 2	
2.Бидай наны	35	Бидай нан	35	
3.Айран	200	Айран	20	
4.Алма	200	алма	200	
5.Көкөніс салаты (винегрет)	80	Картоп Орамжапырақ Қызылша Сәбіз Пияз Өсі.май Тұз	58 10 30 8 5 5 2	
III күн				
1.Асбұршақ сорпасы	200	Ет	55	

		Картоп	54	
		асбұршак	16	
		Пияз	9	
		Сәбіз	11	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3. Табиғи шырын	200	шырын	200	
4.Ірімшік	20	Ірімшік	20	
IV күн				
1Тауық еті қарақұмық боткасымен	80/100	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қарақұм С.майы Тұз	165 3 3 1 40 4 1	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3. Кисель	200	кисель	24	
4.Алма	200	алма	200	
V күн				
1.Ет тефтелиі картоп езбесімен	80/100	Сиыр еті Бидайнаны Сүт Пияз Күріш картоп Сүт с.май тұз	69 11 16 32 12 115 17 7 2	
2 .Орамжапырак салаты	80	орамжапырак сәбіз ө.май тұз	58 7 5 1	
2.Бидай наны	35	Нан	35	
3.Ірімшік	20	Ірімшік	20	
4. Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	15 20	

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1. Гуляш түтікше ботқасымен	200	Ет Ө.майы Пияз Қызанақ Тұз Түтікше Сары май	96 11 17 18 1 40 12	
2. Бидай наны	35	нан	35	
3. Айран	200	Айран	200	
II күн				
1. Көкөніс сорпасы (Борщ)	200	Ет Картоп Орамж Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	55 30 23 30 5 8 1 7 5	
2. Бидай наны	35	нан	35	
3. Ірімшік	20	Ірімшік	20	
3. Какао	200	Какао Қант Сүт	4 20 98	
4. Алма	200	алма	200	
III күн				
1. Тауық еті қарақұмық ботқасы	80/100	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз	165 3 3 1	

		Қарақұм	48	
		С.майы	4	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
4. Кисель	200	Кисель	24	
		Қант	20	
IV күн				
1. Харчо сорпасы	200	Ет	55	
		Күріш	20	
		Картоп	15	
		Пияз	19	
		Ө.майы	8	
		Тұз	1	
		Қызанақ пастасы	6	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Табиғи шырын	200	Шырын	200	
4. Ірімшік	20	Ірімшік	20	
5. Алма	200	алма	200	
V күн				
1. Ет тефтелиі картоп езбесімен	80/100	Сиыр еті	69	
		Бидайнаны	11	
		Сүт	16	
		Пияз	32	
		Күріш	12	
		картоп	115	
		Сүт	17	
		с.май	7	
		тұз	2	
2. Бидай наны	35	Бидай наны	35	
3. Көкөніс салаты	80	Орамжапырак	58	
		Сәбіз	7	
		Ө.май	4	
		Тұз	1	
4. Кепкен жемісшырыны		Кепкен жеміс	20	
		Қант	20	

Шаруашылық меңгерушісі

СЗС

Сагирбаева.З