

«Бекітілді»

Мектеп директоры

Дакишева Э.М.



Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектептің 15-18 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларының

IV апталық ас мәзірі

2019-2020 оқу жылы

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн Таңғы ас				
Пісірілген тауық еті	100	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	208 3 7 2	
Піскен қарақұмық жармасы	150	Қарақұмық С.май Тұз	71 6 2	
Бидай наны	40	нан	40	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	10	Бал	10	
Банан	200	Банан	200	
II күн				
Көкөніс салаты	100	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	69 30 13 2	
Асбұршақ сорпасы	250	Ет Картоп Асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	54 68 20 11 14 2	
Қара бидай наны	40	нан	40	
Табиғи шырын	200	табиғи шырын	200	
Алма	200	алма	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

III күн				
Пештегі балық котлеті	100	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	133 19 26 18 13 9	
Картоп езбесі	150	картоп Сүт сары май	174 26 10	
.Бидай наны	40	Нан	40	
Айран	200	Айран	200	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
Үй кеспесі	250	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	54 20 7 11 55 2	
Бидай наны	40	Бидай нан	40	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал		бал	10	
Банан	200	Банан	200	
V күн				
1.Палау етпен	200	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы	107 68 19 12 11	
Қызылша салаты сырмен	100	қызылша сыр ө.майы	93 16 14	
Бидай наны	40	нан	40	
Кисель	200	Кисель	24	
Алма	200	Алма	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
Күріш, картоп сорпасы	250	Ет	54	
		Күріш	35	
		Картоп	30	
		Пияз	25	
		Ө.майы	10	
		түтікше	54	
		сары май	18	
Бидай наны	40	нан	40	
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Алма	200	Алма	200	
II күн				
Бұқтырылған ет Түтікше ботқасы	100 150	Ет	214	
		Ө.майы	13	
		Қызанақ	18	
		Пияз	47	
		Тұз	2	
		түтікше	54	
		сары май	18	
Бидай наны	40	нан	40	
Айран	200	Айран	200	
Банан	200	Баған	200	
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	100/150	Тауық еті	208	
		Өсім.майы	7	
		Пияз	3	
		Тұз	2	
		Қарақұм	71	
		С.майы	6	
		Тұз	2	
Бидай наны	40	Нан	40	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	10	Бал	10	
Сүзбеше	200	Сүзбеше	200	

Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
Көкөніс сорпасы	250	Ет Картоп Орамжапырақ Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	54 50 28 38 7 10 2 9 5	
Бидай наны	40	нан	40	
Айран	200	Айран	200	
Алма	200	Алма	200	
V күн				
Пештегі балық котлеті	100	балық нан Сүт пияз ұн	133 19 26 18 9	
Картоп езбесі	150	ө.май картоп Сүт Сары май	13 174 26 10	
Бидай наны	40	Бидай наны	40	
Кисель	200	Кисель	24	
Банан	200	Банан	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	

III апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
Палау етпен	200	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы	107 68 19 12 11	
Қызылша салаты сырмен	100	қызылша сыр ө.майы	93 16 14	
Бидай наны	40	нан	40	
Сүт,бал	200/10	Сүт,бал	200/10	
Алма	200	Алма	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
II күн				
Үй кеспесі	250	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	54 20 7 11 55 2	
Бидай наны	40	Бидай нан	40	
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Банан	200	Баған	200	
III күн				
Пісірілген тауық еті	100	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	208 3 7 2	
Піскен қарақұмық жармасы	150	Қарақұмық С.май Тұз	71 6 2	
Бидай наны	40	нан	40	
Кисель	24	кисель	24	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
Көкөніс салаты	100	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май	69 30 13	

		Тұз	2	
Асбұршақ сорпасы	250	Ет	54	
		Картоп	68	
		Асбұршақ	20	
		Пияз	11	
		Сәбіз	14	
		Тұз	2	
Қара бидай наны	40	нан	40	
Айран	200	Айран	200	
Банан	200	Банан	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	
V күн				
Пештегі балық котлеті	100	Балық	133	
		нан	19	
		Сүт	26	
		Пияз	18	
		ө.май	13	
		ұн	9	
Картоп езбесі	150	картоп	174	
		Сүт	26	
		сары май	10	
Бидай наны	40	Нан	40	
Сүт	200	Сүт	200	
Алма	200	Алма	200	

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
Бұқтырылған ет	100	Ет Ө.майы Қызанақ Пияз Тұз	214 13 18 47 2	
Түтікше ботқасы	150	түтікше сары май	54 18	
Бидай наны	40	нан	40	
Айран	200	Айран	200	
Банан	200	Банан	200	
II күн				
Көкөніс сорпасы	250	Ет Картоп Орамжапырақ Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	54 50 28 38 7 10 2 9 5	
Бидай наны	40	нан	40	
Кисель	24	Кисель	24	
Алма	200	Алма	200	
III күн				
Пісірілген тауық еті	100	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	208 3 7 2	
Піскен қарақұмық жармасы	150	Қарақұмық С.май Тұз	71 6 2	
Бидай наны	40	нан	40	
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Банан	200	Банан	200	