

«Бекітілді»

Мектеп директоры

Дакишева Э.М.



Б.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектептің 7-10 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына арналған

IV апталық ас мәзірі.

2019-2020 оқу жылы

I апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн Таңғы ас				
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	
4. Бидай наны	50	нан	20	
5. Сүт	200	Сүт	200	
6.Бал	10	Бал	10	
7.Банан	200	Банан	200	
II күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырак Сәбіз Ө.май Тұз	58 7 4 1	
2.Ас бұршақ сорпасы	200	Ет Картоп Ас бұршақ Пияз Сәбіз Тұз	54 54 16 9 11 1	
3. Қара бидай наны	20	нан	20	

4. Табиғи шырын	200	табиғи шырын	200	
5. Алма	200	алма	200	
6. Сүзбеше	100	сүзбеше	100	
III күн				
1.Пештегі балық котлеті	80	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	109 11 16 13 5 6	
2.картоп езбесі	100	картоп Сүт сары май	115 17 7	
3.Бидай наны	20	Нан	20	
4.Айран	200	Айран	200	
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	54 16 4 9 35 2	
3.Бидай наны	20	Бидай нан	20	
4.Сут	200	Сут	200	
5.Бал		бал	10	
6. Банан	200	Банан	200	
V күн				
1.Палау етпен	150	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	107 51 14 9 8 1	
2.Қызылша салаты ірімшікпен	60	қызылша ірімшік ө.майы	55 10 8	
3.Бидай наны	20	нан	20	
4.Кисель	200	Кисель	24	
5.Алма	200	Алма	200	
6. сүзбеше	100	сүзбеше	100	

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1. Күріш, картоп сорпасы	100	Ет Күріш Картоп Пияз Ө майы Тұз	54 20 15 19 8 1	
1. Бидай наны	20	нан	20	
2. Табиғи шырын	200	Шырын	200	
3. Алма	200	Алма	200	
II күн				
1. Бұқтырылған ет түтікше ботқасымен	100/80	Ет Өсім. май Қызанақ Пияз Тұз Түтікше Сары май	171 11 14 37 1 36 6	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3. Айран	200	Айран	200	
4. Банан	200	Банан	200	
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	80/100	Тауық еті Өсім. майы Пияз Тұз Қарақұм С. майы Тұз	165 3 5 1 48 5 1	
2. Бидай наны	20	Нан	20	
3. Сүт	200	Сүт	200	
4. Бал	10	Бал	10	
5. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
6. Алмұрт	200	Алмұрт	200	

IV күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет Картоп Орамжапырақ Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	54 30 23 30 5 8 1 7 5	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3.Айран	200	Айран	200	
4.Алма	200	Алма	200	
V күн				
1Пештегі балық котлеті	80	балық нан Сүт Пияз Ө.майы	109 11 16 13 5	
2.Картоп езбесі	100	картоп Сүт С май	115 17 7	
3. бидай наны	20	Бидай наны	20	
4.Кисель	200	Кисель	24	
5. Банан	200	Банан	200	
6.Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

III апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
I күн			брутто	нетто
1.Палау етпен	150	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	107 51 14 9 8 1	
2.Қызылша салаты ірімшікпен	60	қызылша ірімшік ө.майы	55 10 8	

3.Бидай наны	20	нан	20	
4.Сүт,бал	200/10	Сүт	200/10	
5.Алма	200	Алма	200	
6. сүзбеше	100	сүзбеше	100	
II күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	54 16 4 9 35 2	
3.Бидай наны	20	Бидай нан	20	
4.Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
5.банан	200	банан	200	
III 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	
4. Бидай наны	50	нан	20	
5. Кисель	24	Кисель	24	
7.Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	58 7 4 1	
2.Ас бұршақ сорпасы	200	Ет Картоп Ас бұршақ Пияз Сәбіз Тұз	54 54 16 9 11 1	
3. Қара бидай наны	20	нан	20	
4.Айран	200	Айран	200	
5. Банан	200	Банан	200	
6. Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

V күн				
1.Пештегі балық котлеті	80	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	109 11 16 13 5 6	
2.картоп езбесі	100	картоп Сүт сары май	115 17 7	
3.Бидай наны	20	Нан	20	
4.Сүт	200	Сүт	200	
5.Алма	200	Алма	200	

IVапта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
I күн			брутто	нетто
1.Бұқтырылған ет	100	Ет Ө.майы Қызанақ Пияз Тұз	171 11 14 37 1	
түтікше ботқасы		түтікше	36	
		сары май	6	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3. Айран	200	Айран	200	
4. Банан	200	Банан	200	
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
II күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет Картоп Орамжапырақ Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	54 30 23 30 5 8 1 7 5	

2. Бидай наны	20	нан	20	
3.Кисель	200	Кисель	24	
4.алма	200	алма	200	
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	80	Тауық еті	165	
		Пияз	3	
		Ө.май	5	
		Тұз	1	
2. Піскен қарақұмық жармасы	100	Қарақұмық	48	
		С.май	4	
		Тұз	1	
4. Бидай наны	20	нан	20	
5. Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
6.Банан	200	Банан	200	
7. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
IV күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	100	Ет	54	
		Күріш	20	
		Картоп	15	
		Пияз	19	
		Ө.майы	8	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	20	Нан	20	
3. Сүт	200	Сүт	200	
4.бал	10	бал	10	
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	
V күн				
1.Пештегі балық котлеті	80	балық	109	
		нан	11	
		Сүт	16	
		Пияз	13	
		Ө.майы	5	
2.Картоп езбесі	100	картоп	115	
		Сүт	17	
		Сары май	7	
3.Қара бидай наны	20	Бидай наны	20	
4.Сүт	200	Сүт	200	
5.Алма	200	Алма	200	