

Бекітілді»
Мектеп директоры
Дакишева Ә.М.



**Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектеп интернат
асханасының екі апталық ас мәзірі
2019-2020 оқу жылы**

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
I апта				
I күн Таңертеңгі ас Вермишель қосылған сүт кеспесі	180	Вермишель Сүт Қант С.май	30 210 10 6	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Повидло жағылған нан	70	Нан Повидло	70 20	
Түскі ас Борщ с/с	250	Ет Свекла Капуста Қызанақ Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Тұз	54 85 50 10 20 10 50 10 2	
Палау ет қосылған	250	Ет Күріш Ө.май Пияз Сәбіз	96 68 11 12 19	
Компот кепкен жемістен	150	Кепкен жеміс Қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Мандарин	200	Мандарин	200	
Кешкі ас Сәбізден салат	73	Сәбіз Қант Ө.май	100 3 5	
Балық котлеті духовкада піскен		Балық Ө.май	68 10	

		Жұмыртқа	2	
		Пияз	10	
		Сүт	20	
		Нан	10	
Картоп езбесі		Картоп	168	
		Сүт	70	
		Сары май	10	
		тұз	2	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	айран	200	
Картоп қосылған бәліш	100	Картоп	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		Пияз	2	
		Тұз	1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
2 күн				
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен геркулес ботқасы	180	Геркулес	60	
		Сүт	170	
		Қант	20	
		С.май	10	
Какао сүтпен	200	Какао	4	
		Қант	20	
		Сүт	98	
Бидай наны сары маймен	70	Нан	70	
		С.май	20	
Түскі ас				
Көкөніс салаты	250	Орамжапырақ	69	
			30	
		Сәбіз	2	
		Тұз	5	
		Ө.май		
Асбұршақ қосылған с/с	250	Ет	54	
		Картоп	50	
		Асбұршақ	20	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
		Ө.май	5	

Піскен құс еті		Құс еті	105	
		Ө.май	10	
		Пияз	10	
		Тұз	2	
Түтікше ботқасы		Түтікше	54	
		С.май	18	
Кисель	150	Кисель	30	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
Кешкі ас				
Голубцы тұздығымен		Ет	70	
		Күріш	10	
		Капуста	103	
		Пияз	14	
		Ө.май	4	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
Бидай наны	50	нан	50	
Компот алмадан		Алма	15	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	200	Йогурт	200	
Сүзбеше қосылған ватрушка	100	Сүзбеше	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		тұз	2	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
3 күн				
Таңертеңгі ас				
Манка ботқасы сүтке піскен	180	Манка	60	
		Сүт	170	
		Қант	10	
		С.май	6	
жұмыртқа		Жұмыртқа	1	
Өрік компоты	200	Өрік	20	
		Қант	20	
Бидай наны	50	Нан	50	
Түскі ас				
Алма ,йогурт қосылған қызылшадан салат	250	Қызылша	109	
		Алма	10	

		Йогурт	14	
Үй кеспесі с/с	250	Ет	54	
		Ұн	20	
		Жұмыртқа	7	
		Тұз	2	
Тефтели қарақұмық ботқасымен		Ет	96	
		Жұмыртқа	2	
		Күріш	10	
		Пияз	10	
		Тұз	2	
		Қарақұмық	54	
		С.май	6	
Какао қантпен	200	Какао	4	
		Қант	20	
		Сүт	98	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Банан	200	Банан	200	200
Кешкі ас				
Ет қосылған картоп		Ет	79	
		Картоп	178	
		Пияз	15	
		Қызанақ	11	
		Ө.май	7	
Бидай наны	50	нан	50	
Лимон қосылған шай		Лимон	5	
		Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	
Пряник	30	Пряник	30	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
4 күн				
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен күріш ботқасы	180	күріш	60	
		Сүт	170	
		Қант	10	
		С.май	6	
Кисель	200	Кисель	27	
		Қант	20	
Бидай наны	70	Нан	50	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	

Түскі ас Күріш, картоп сорпасы	250	Ет Күріш Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Тұз	54 20 10 10 50 10 2	
Шницель түтікше ботқасымен	250	Ет пияз Ө.май Түтікше С.май Тұз	96 10 10 54 6 2	
Компот кепкен жемістен	150	Кепкен жеміс қант	20 20	
Бидай наны	50	Нан	50	
Бесін ас Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас Көкөніс салаты		Капуста Сәбіз Ө.май Тұз	69 30 5 2	
Тефтели етпен, қарақұмық ботқасымен		Ет Күріш Пияз Тұз Жұмыртқа Қарақұмық С.май	96 20 10 2 4 54 6	
Бидай наны	70	нан	70	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Екінші кешкі ас Йогурт	200	Йогурт	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u> 5 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен пшено ботқасы	180	пшено Сүт Қант С.май	60 170 10 6	

Шай қантпен	200	Шай	2	
		Қант	20	
Бидай наны повидломен	30	Нан	70	
		Повидло	20	
Екінші таңғы ас				
Түскі ас				
Асбұршақ сорпасы с/с	250	Ет	54	
		Асбұршақ	20	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
		Картоп	50	
		Ө.май	10	
		Тұз	2	
Котлет еттен, картоп езбесімен	250	Ет	96	
		пияз	10	
		Ө.май	10	
		Сүт	25	
		Нан	18	
		Картоп	168	
		Сүт	70	
		С.май	10	
		Тұз	2	
Өрік компоты	200	Өрік	20	
		қант	20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Мандарин	200	Мандарин	200	
Пешене		Пешене	30	
Кешкі ас				
Винегрет салаты	100	Тұздалған қияр	20	
		свекла	40	
		картоп	40	
		сәбіз	20	
		пияз	10	
		Ө.май	10	
Гуляш, түтікше ботқасымен	250	Ет	100	
		Ө.май	10	
		Пияз	10	
		Қызанақ	18	
		Түтікше	54	
		С.май	6	
Бидай наны	70	нан	50	
Какао		Какао	4	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				

Айран	200	Йогурт	200	
Орамжапырақ қосылған бәліш	100	Капуста	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		Пияз	2	
		Тұз	1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
6 күн Таңертеңгі ас Түтікше ботқасы	180	Түтікше С.май Тұз	60 6 2	
Алма компоты	200	Алма Қант	20 20	
Бидай наны сары маймен, ірімшікпен	30	Нан С.май Ірімшік	50 20 20	
Түскі ас Тұшпара	250	Ет Пияз Тұз Ұн жұмыртқа	87 20 2 50 4	
Картоп езбесі тұздығымен	250	Картоп С.май Сүт қызанақ ө.май	168 6 50 10 10	
Шай қантпен	150	Шай кант	2 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бөлке	70	Бөлке	70	
Кешкі ас				
Көкөніс салаты		Орамжапырақ Сәбіз Ө.май	38 48 20	
Ет қосылған күріш		Ет Күріш Пияз Ө.майы	96 68 10 10	

		Сәбіз	15	
		Тұз	2	
Бидай наны	50	нан	50	
Кисель		Кисель	27	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	200	Йогурт	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
7 күн				
Таңертеңгі ас				
Қарақұмық ботқасы	180	Қарақұмық	54	
		С.май	6	
		Тұз	1	
Кисель	200	Кисель	30	
Бидай наны сары маймен	70	Нан	70	
		С.май	20	
Түскі ас				
Рассольник с/с	250	Ет	54	
		Тұздалған қияр	20	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
		Картоп	50	
		Ө.май	10	
		Тұз	2	
Құс етімен түтікше	250	Құс еті	96	
		пияз	10	
		Ө.май	10	
		Түтікше	54	
		С.май	6	
		Тұз	2	
Компот кепкен жемістен	150	Кепкен жеміс	20	
		кант	20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Алмұрт	200	Алма	200	200
Кешкі ас				
Көкөніс салаты	100	Капуста	69	
		Сәбіз	30	
		Тұз	2	
		Ө.май	10	
Ет қосылған картоп		Ет	79	
		Картоп	178	

		Пияз	15	
		Қызанақ	11	
		Ө.май	7	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен		Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	
Картоп қосылған бәліш	100	Картоп	80	
		Астық	5	
		Қант	6	
		Ө.май	2	
		Пияз	1	
		Тұз		

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 1 күн Таңертенгі ас Арпа сүт кеспесі	250	Арпа Сүт қант С.май	60 210 10 6	
Өрік компоты	200	Өрік Қант	20 20	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бидай наны	70	Нан	70	
Түскі ас Вермишельден сорпа с/с	250	Ет Вермишель Картоп Пияз Тұз	54 30 50 10 2	
Балық котлеті духовкада картоп езбесімен	250	Балық Сүт Пияз Жұмыртқа Нан Тұз Ө.май Картоп С.май Сүт	68 20 10 2 10 2 168 6 50 10	
Кисель	200	Кисель	27	

		қант	20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Банан	200	Банан	200	
Пешене	30	Пешене	30	
Кешкі ас				
Көкөніс салаты	100	Капуста	69	
		Сәбіз	30	
		Ө.май	20	
Азу	250	Ет	71	
		Картоп	142	
		Ө.май	7	
		Пияз	16	
		Тұздалған кияр	22	
		Ұн	3	
		Тұз	2	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен		Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт		Йогурт	200	
Капуста косылған бәліш	100	Капуста	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		Пияз	2	
		Тұз	1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 2 күн Таңертеңгі ас Геркулес ботқасы сүтке піскен	180	Геркулес Сүт қант С.май	60 210 10 6	
Компот кепкен жемістен	200	Кепкен жеміс Қант	20 20	
Бидай наны сары маймен	70	Нан С.май	70 20	
Түскі ас Перловкадан сорпа с/с	250	Ет Перловка Картоп Сәбіз	54 20 50 15	

		Пияз	10	
		Тұз	2	
Палау ет қосылған	250	Ет	96	
		Күріш	68	
		Ө.май	11	
		Пияз	12	
		Сәбіз	19	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Бұқтырылған сиыр еті капустамен	250	Ет	87	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
		Ө.май	10	
		Қызанақ	10	
		Тұз	2	
		Капуста	215	
		Сәбіз	10	
		Ө.май	10	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 3 күн Танертенгі ас Күріш майға піскен	180	Күріш С.май Тұз	60 6 2	
Какао сүтпен	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
Бидай наны Ірімшік	70	Нан Ірімшік	70 20	
Түскі ас Щи с/с	250	Ет Капуста Картоп Сәбіз Пияз	54 86 50 14 10	

		Тұз	2	
Құс еті түтікше ботқасымен	250	Құс еті Пияз Ө.май Түтікше С.май	105 10 10 54 6	
Алма компоты	150	Алма Қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Мандарин	200	Мандарин	200	
Печенье	50	Печенье	50	
Кешкі ас				
Тефтели қарақұмық ботқасымен		Ет Жұмыртқа Күріш Пияз Тұз Қарақұмық С.май	96 2 10 10 2 54 6	
Сәбіз салаты		Сәбіз Қант Ө.май	108 6 10	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен		Шай Лимон Қант	2 5 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт		Йогурт	200	
Картоп қосылған бәліш	100	Картоп Астық Қант Ө.май Пияз Тұз	50 80 5 6 2 1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 4 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен манка ботқасы	180	Манка Сүт С.май Қант	60 170 6 10	
Шай қантпен	200	Шай	2	

		Қант	20	
Бидай наны повидло жағылған	50	Нан Повидло	50 20	
Түскі ас Күріш, картоп сорпасы	250	Ет Күріш Картоп Сәбіз Пияз Қызанақ Тұз	54 18 50 15 15 8 2	
Котлет, түтікше ботқасы тұздығымен	250	Ет Пияз Сүт Нан Тұз Ө.май Рожки С.май Қызанақ Ө.май	96 10 25 10 2 15 54 6 6 6	
Кисель дәрумен	200	Кисель Қант	27 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бөлке	70	Бөлке	30	
Кешкі ас				
Гуляш пшенко ботқасымен тұздығымен		Ет Пияз Ө.май Пшенко С.май Ө.май Қызанақ	100 15 15 54 6 10 8	
Қызылша салаты		қызылша Сыр Ө.май	91 19 15	
Бидай наны	50	нан	50	
Табиғи шырын		Шырын	200	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 5 күн Таңертеңгі ас Сүт кеспе вермишельден	180	Сүт вермишель С.май Қант	210 30 6 10	
Кепкен жемістен компот	200	Кепкен жеміс Қант	20 20	
Бидай наны жұмыртқамен	70	Нан Жұмыртқа	70 1	
Түскі ас Бешбармақ	250	Ет Ұн Жұмыртқа Картоп Пияз Тұз	140 50 4 80 10 2	
Какао	150	Какао Сүт	4 98	
Бидай наны	50	Нан	50	50
Бесін ас				
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
Кешкі ас				
Биточки күріш боткасымен		Ет Нан Сүт Ө.май Пияз Жұмыртқа Тұз Күріш С.май	96 18 24 7 15 4 2 55 6	
Винегрет салаты		Картоп Тұздалған қияр Қызылша Сәбіз Тұз ө.май	69 30 8 10 2 6	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен		Шай Лимон Қант	2 20 20	
Екінші кешкі ас				

Йогурт	200	Йогурт	200	
Капуста қосылған бөліш	100	Капуста	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		Пияз	2	
		Тұз	1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 6 күн Таңертеңгі ас Түтікше ботқасы майға піскен	180	Түтікше С.май Тұз	54 6 2	
Какао сүтпен	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
Бидай наны Сүзбеше	70	Нан Сүзбеше	70 100	
Түскі ас Борщ с/с	250	Ет Свекла Капуста Қызанақ Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Тұз	54 85 50 10 20 10 50 10 2	
Құс еті перловкамен		Құс еті Пияз Ө.май Перловка С.май	105 10 18 54 6	
Кисель	150	Кисель	30	
Бидай наны	50	Нан	50	
Бесін ас				
Пирог алмадан		Ұн Алма Жұмыртқа Қант С.май Ө.май	50 20 4 10 6 6	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	

Кешкі ас				
Ет қосылған картоп		Ет Картоп Пияз Қызанақ Ө.май	79 178 15 11 7	
Сәбіз салаты		Сәбіз Қант Ө.май		
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен		Шай Лимон Қант	2 20 20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2 апта				
7 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен күріш ботқасы	180	Сүт Күріш Қант С.май	170 60 10 6	
Өрік компоты	200	Өрік Қант	20 20	
Бидай наны повидломен	30	Нан Повидло	50 20	
Түскі ас Асбұршақ сорпасы	250	Ет Асбұршақ Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Тұз	54 20 10 10 50 10 2	
Тефтели қарақұмық ботқасымен		Ет Жұмыртқа Күріш Пияз Тұз Қарақұмық С.май	96 2 10 10 2 54 6	
Какао сүтпен	150	Какао Сүт	4 98	