

«Бекітілді»

Мектеп директоры

ДакишеваЭ.М.



**Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектептің 0-4
сынып оқушыларының IV апталық ас мәзірі
2019-2020 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	108 3 5 1	
2. Піскен қаракұмық жармасы	100	Қаракұмық С.май Тұз	48 4 1	
3. Бидай наны	35	Нан	35	
4.Кисель	200	Кисель Қант	27 20	
5.Қызылша салаты	60	Қызылша Сыр Өсім.майы Тұз	55 7 5 1	
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. Табиғи шырын	200	шырын	200	
4. алма	200	алма	200	

III күн				
1. Картоп езбесі	200	картоп	160	
		Сүт	17	
		с.май	7	
2.Сүзбеше	100	тұз	1	
		сүзбеше	100	
3.Орамжапырак салаты	80	орамжапырак	58	
		сәбіз	7	
		ө.май	5	
		тұз	1	
4.Бидай наны	35	Нан	35	
5.Какао	200	Какао	4	
		Сүт	98	
		Қант	20	
IV күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет	55	
		Ұн	16	
		Жұмыртқа	4	
		Пияз	9	
		Картоп	35	
		Тұз	2	
2.Бидай наны	35	Бидай нан	35	
3.Компот	200	Кепкен жеміс	20	
		Қант	20	
V күн				
1.Палау етпен	200	Ет	96	
		Күріш	51	
		Сәбіз	14	
		Пияз	9	
		Ө.майы	8	
		Тұз	1	
2.Бидай наны	35	Нан	35	
3.Кисель	200	Кисель,Қант	27/20	

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	200	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы	55 20 15 19 8	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Табиғи шырын	200	Шырын	200	
4. Көкөніс салаты (винегрет)	80	Картоп Орамжапырақ Қызылша Сәбіз Пияз Өсі.май Тұз	58 10 30 8 5 5 2	
II күн				
1. Бұқтырылған ет түтікше ботқасымен	200	Ет Ө.майы Пияз Қызанақ Тұз түтікше С.майы	96 11 17 18 1 40 12	
3. Бидай наны	35	нан	35	
4. Алма	200	алма	200	
5. Какао	200	Какао Қант сүт	4 20 98	

III күн				
1 Тауық еті қаракұмық боткасымен	80/100	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қаракұм С.майы Тұз	108 3 3 1 40 4 1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	15 2	
IV күн				
1. Көкөніс сорпасы	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 Кисель	200	Кисель Қант	27 20	
V күн				
1. Картоп езбесі	100	картоп Сүт с.май тұз	160 19 7 1	
3. Бидай наны	35	Бидай наны	35	
4 Қызылша салаты	60	Қызылша Сыр Ө.май Тұз	55 7 5 1	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
4 Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	

III апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1.Палау етпен	150	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	96 51 14 9 8 1	
3.Бидай наны	35	нан	35	
3.Какао	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
II 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.Компот	200	Кейкен жеміс Қант	20 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. Пісірілген тауық еті	80	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	108 3 5 1	

2. Піскен қарақұмық жармасы	100	Қарақұмық С.май Тұз	40 4 1	
4. Бидай наны	35	Нан	35	
5.Кисель	200	Кисель	24	
IV күн				
1.Асбұршақ сорпасы	200	Ет Картоп асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 54 16 9 11 1	
2. Бидай наны	20	нан	20	
3. Табиғи шырын	200	шырын	200	
V күн				
1. Картоп езбесі	100	картоп Сүт с.май тұз	160 19 7 1	
2.Орамжапырақ салаты	80	орамжапырақ сәбіз ө.май тұз	58 7 5 1	
2.Бидай наны	35	Нан	35	
3.Какао	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1 Бұқтырылған ет	80	Ет Ө.майы Пияз Қызанақ Тұз	96 11 37 14 1	
2. Түтікше ботқасы	100	түтікше С.майы	36 12	

3. Бидай наны	35	нан	35	
Компот	200	Кептірілген жеміс	20	
		Қант	20	
II күн				
Көкөніс сорпасы (Борщ)	200	Ет	55	
		Картоп	30	
		Орамж	23	
		Қызылша	30	
		Қызанақ	5	
		Сәбіз	8	
		Тұз	1	
		пияз	7	
		өсімдік майы	5	
2. Бидай наны	35	нан	35	
3. Кисель	200	Кисель	27	
		Қант	20	
5. Алма	200	алма	200	
III күн				
1. Тауық еті қарақұмық ботқасы	80/100	Тауық еті	165	
		Пияз	3	
		Өсім майы	3	
		Тұз	1	
		Қарақұм	48	
		С.майы	4	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Табиғи шырын	200	Шырын	200	
IV күн				
1. Күріш, картоп сорпасы	200	Ет	55	
		Күріш	20	
		Картоп	15	
		Пияз	19	
		Ө.майы	8	
		Тұз	1	
2. Бидай наны	35	Нан	35	
3. Какао	200	Какао	4	
		Сүт	98	
		Қант	20	