

«Бекітілді» _____
Мектеп директоры
Дакишева Э.М.



Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектептің 11-14 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				
Пісірілген тауық еті	90	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	186 3 5 2	
Піскен қарақұмық ботқасы	130	Қарақұмық С.май Тұз	62 5 2	
Бидай наны	50	нан	0,035	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	10	бал	10	
Банан	200	Банан	200	
II күн				
Көкөніс салаты	80	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	78 9 5 1	
Асбұршақ сорпасы	230	Ет Картоп Асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 62 18 10 13 2	
Бидай наны	30	нан	35	
Табиғи шырын	200	табиғи шырын	200	
Алма	200	алма	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

III күн				
Пештегі балық котлеті	90	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	120 17 23 15 12 8	
Картоп езбесі	130	картоп Сүт сары май	150 22 9	
Бидай наны	20	Нан	35	
Айран	200	Айран	200	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
IV күн				
Үй кеспесі	230	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	54 18 6 10 45 2	
Бидай наны	20	бидай нан	35	
Сүт Бал	200	сүт бал	200 10	
Банан	200	банан	200	
V күн				
Палау етпен	150	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	108 61 17 11 10 2	
Қызылша салаты ірімшікпен	80	қызылша ірімшік өсім. майы	74 13 11	
Бидай наны	20	нан	20	
Кисель	200	Кисель	24	
Алма	200	Алма	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
I күн			брутто	нетто
Күріш, картоп сорпасы	230	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы	54 25 20 20 8	
		тұз	2	
Бидай наны	20	нан	35	
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Алма	200	Алма	200	
II күн				
Бұқтырылған ет түтікше ботқасымен	230	Ет Ө.майы Қызанақ Пияз Тұз Түтікше Сары май	193 12 16 42 2 47 6	
Бидай наны	20	нан	35	
Айран	200	Айран	200	
Банан	200	Банан	200	
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	90/130	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қарақұм С.майы Тұз	186 3 5 2 62 5 2	
Бидай наны	20	Нан	35	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	10	Бал	10	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	

IV күн				
Көкөніс сорпасы	230	Ет Картоп Орамжапырак Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз ө.майы	54 40 26 35 6 9 2 8 6	
Бидай наны	20	нан	35	
Айран	200	Айран	200	
Алма	200	Алма	200	
V күн				
Пештегі балық котлеті	90	балық нан Сүт пияз ұн ө.май	120 17 23 15 12 8	
Картоп езбесі	130	картоп с.майы Сүт	150 9 22	
Бидай наны	20	Бидай наны	35	
Кисель	200	Кисель	24	
Банан	200	Банан	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	

III апта

I күн				
Палау етпен	150	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	108 61 17 11 10 2	
Қызылша салаты ірімшікпен	80	қызылша ірімшік өсім. майы	74 13 11	
Бидай наны	20	нан	20	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	20	Бал	20	
Алма	200	Алма	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	
II күн				
Үй кеспесі	230	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картөп Тұз	54 18 6 10 45 2	
Бидай наны	20	бидай нан	35	
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Банан	200	Банан	200	
III күн				
Пісірілген тауық еті	90	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	186 3 5 2	
Піскен қарақұмық ботқасы	130	Қарақұмық С.май Тұз	62 5 2	
Бидай наны	50	нан	0,035	
.Кисель	24	Кисель	24	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	

IV күн				
Көкөніс салаты	80	Орамжапырак Сәбіз Ө.май Тұз	58 7 4 2	
Асбұршақ сорпасы	230	Ет Картоп Асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 62 18 10 13 2	
Бидай наны	30	нан	35	
Айран	200	Айран	200	
Банан	200	Банан	200	
Сүзбеше	100	сүзбеше	100	
V күн				
Пештегі балық котлеті	90	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	120 17 23 15 12 8	
Картоп езбесі	130	картоп Сүт сары май	150 22 9	
Бидай наны	20	Нан	35	
Сүт	200	Сүт	200	
Алма	200	Алма	200	

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
Бұқтырылған ет	90	Ет Ө.майы Қызанақ Пияз Тұз	193 12 16 42 2	
Түтікше ботқасы	130	түтікше сары май	47 16	
Бидай наны	20	нан	35	
Айран	200	Айран	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Банан	200	Банан	200	
II күн				
Көкөніс сорпасы	230	Ет Картоп Орамжапырақ Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз ө.майы	54 40 26 35 6 9 2 8 6	
Бидай наны	20	нан	35	
Кисель	200	Кисель	24	
Алма	200	Алма	200	
III күн				
Пісірілген тауық еті	90	Тауық еті Пияз	186 3	
Піскен қарақұмық ботқасы	130	Ө.май Тұз Қарақұмық С.май Тұз	5 2 62 5 2	
Бидай наны	35	нан	35	

Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Банан	200	Банан	200	
IV күн				
Күріш, картоп сорпасы	230	Ет	54	
		Күріш	25	
		Картоп	20	
		Пияз	20	
		Ө.майы	8	
		Тұз	2	
Бидай наны	20	Нан	20	
Сүт	200	Сүт	200	
Бал	10	бал	10	
Алмұрт	200	Алмұрт	200	
V күн				
Пештегі балық котлеті	90	балық	120	
		нан	17	
		Сүт	23	
		пияз	15	
		ұн	12	
		ө.май	8	
Картоп езбесі	130	картоп	150	
		с.майы	9	
		сүт	22	
Бидай наны	20	Бидай наны	35	
Сүт	200	Сүт	200	
Алма	200	Алма	200	