



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының (1-4 сынып)
 тағамын ұйымдастыруға арналған 2 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

Күн	1-4 сынып			
	Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығыс
1 апта				
1 күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	35	150/200
		Сары май	15	
		Қант	7	
		Сүт	225	
		Тұз	1,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
		сыр	10	10
	Алма	Алма	250	250
2 Күн	Тауық етінен палау	Қакао	20	200
		Сүт	200	
		Тауық еті	140	150/200
		Күріш жармасы	65	
		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Сарымсақ	5	
		Тұз	1	
	Дәруменді салат	Қырыққабат	70	60/100
		Сәбіз	25	
		Қант	3	
		Өсімдік майы	11	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Бал мен шай	Шай	2	200
		Бал	25	
3 Күн	Көкөністер мен ет қосылған көже	Сиыр еті	152,5	200/250
		Картоп	30	
		Қырыққабат	70	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	60	60
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
		Лимон	1	

4 Күн	Сәбіз салаты	қышқылы		
		Қант	5	60/100
		Сәбіз	90	
	Балық котлеті	Өсімдік майы	5	
		Сазан балығы	110	80/150
		Бидай наны	15	
		Сүт	40	
		Ұн	20	
		Кептірілген нан	10	
		Крахмал	10	
		Жұмыртқа	5	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	0,5	
	Картоп езбесі	Картоп	150	100/150
		Сүт	65	
		Сары май	10	
		Тұз	0,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кисель	Кисель	20	200
5 Күн	Бұршақ көже	Сыыр еті	152,5	200/250
		Картоп	30	
		Бұршақ	30	
		Бидай ұны	8	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
	Сүзбеше	Сүзбеше	250	250
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Шырын	Шырын	165	165
	Алма	Алма	250	250
2 апта				
1 Күн	Ақ қауданды қырыққабат салаты	Ақ қауданды қырыққабат	70	60/100
		Сәбіз	40	
		Жасыл бұршақ	3	
		Сарымсақ	4	
		Өсімдік майы	11	
	Ет пен жарма қосылған көже	Сыыр еті	100	200/250
		Күріш жармасы	20	
		Сары май	6	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Картоп	30	
		Тұз	1	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Сүт	Сүт	200	200
2 Күн	Ет биточкілері	Сыыр еті	100	80/150
		Бидай наны	5	
		Сүт	30	

		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Тұз	0,5	
	Бытырап піскен қарақұмық	Қарақұмық жармасы	36,7	100/150
		Сары май	9	
		Тұз	0,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Бал мен шай	Шай	2	200
		Бал	25	
	Алма	Алма	250	250
3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	105	200/250
		Картоп	80	
		Сәбіз	25	
		Пияз	25	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	60	60
		Сүт	70	
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Шырын	Шырын	165	165
4 Күн	қызылша салаты сырмен	Қызылша	93	60/100
		сыр	10	
		Өсімдік майы	6	
	Бадық котлеті	Сазан балығы	110	80/150
		Бидай наны	15	
		Крахмал	10	
		Кептірілген нан	10	
		Жұмыртка	5	
		Ұн	20	
		Сүт	30	
		Өсімдік майы	5	
		Пияз	20	
		Тұз	1	
		Сәбіз	20	
	Күріш	Күріш жармасы	36,7	100/150
		Сары май	5	
		Тұз	1	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кисель	Кисель	20	200
	Сүт	Сүт	200	200
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	Тауық еті	140	80/150
		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Тұз	0,5	
	Қайнатылған түтік кеспесі.	Түтік кеспе(рожки)	36,7	100/150

	Сары май	5	
	Тұз	0,5	
Сүзбеше	Сүзбеше	250	250
	Қант	10	
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
	Лимон қышқылы	1	
	Қант	15	
Алма	Алма	250	250

ЖШС «Отау-Алан» директоры:



Тұрсынова Л.А.