

«Бекітемін»

№26 ЖОББМ КММ директоры

Л.К.Кастуғанова



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының (жекелеген санаттағы)
тағамын ұйымдастыруға арналған 2 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

Тағамның құрамындағы тағамның арналып 2 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)								
Күн	Тағамның атауы	Ингредиенттер i		6-10 жас		11-14 жас		15-18- жас
			Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Брутто
1 апта								
1 Күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	225	35	275	65	300	75
		Сары май		15		15		15
		Қант		7		9		11
		Сүт		225		230		235
		Тұз		1		2		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Ірімшік	Ірімшік	10	10	15	15	15	15
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
	Сүт қосылған какао	Какао	200	20	200	20	200	20
Сүт		200		200		200		
2 Күн	Тауық етінен палау	Тауық еті	175	140	200	165	230	200
		Күріш жармасы		65		75		85
		Өсімдік майы		11		15		20
		Пияз		20		35		60
		Сәбіз		20		35		70
		Сарымсақ		5		5		5
		Тұз		1		2		2
	Дәруменді салат	Қырыққабат	100	70	125	90	150	110
		Сәбіз		25		30		40
		Қант		3		2		2
		Өсімдік майы		11		10		10
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40,00	40
	Бал мен шай	Шай	200	2	200	2	200,00	2
		Бал		25		25		25
3 Күн	Көкөністер мен ет шарлары қосылған көже	Сыыр еті	225	152,5	275	182,5	300	200
		Картоп		30		45		65
		Қырыққабат		75		60		60
		Пияз		20		20		20
		Сәбіз		20		20		20
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		1		1		2

	Сүзбе	Тұз	60	1	70	1	80	2
		Сүзбе		60		70		80
		Қант		10		15		17
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	200	5	200	5	200	5
		Лимон қышқылы		1		1		1
		Қант		5		5		5
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	60/100	90	100/150	100	100/150	150
		Өсімдік майы		5		10		10
		Сазан балығы	80/150	110	200/250	130	200/250	140
	Балық котлеті	Бидай наны		15		20		25
		Сүт		40		40		40
		Ұн		20		25		35
		Кептірілген нан		10		11,5		15
		Крахмал		10		10		10
		Жұмыртқа		5		15		15
		Пияз		20		25		10
		Сәбіз		20		25		10
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		0,5		1		1
	Картоп езбесі	Картоп	100/150	150	150/180	170	150/180	190
		Сүт		65		65		65
		Сары май		10		15		25
		Тұз		0,5		0,5		1
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кисель	Кисель	200	20	200	20	200	20
5 Күн	Бұршақ көже	Сыыр еті	200/250	152,5	250/300	182,5	250/300	200
		Картоп		30		35		35
		Бұршақ		30		35		50
		Пияз		20		25		20
		Сәбіз		20		25		20
		Өсімдік майы		6		5		5
		Тұз		1		1		2
	Сүзбеше	Сүзбеше	250	250	250	250	250	250
		Қант		10		9		10
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
2 апта								
1 Күн	Ақ қауданды қырыққабат салаты	Ақ қауданды қырыққабат	60/100	70	100/150	100	100/150	130
		Сәбіз		40		40		45
		Жасыл		3		3		3

		Өсімдік майы		11		15		15
	Ет пен жарма қосылған көже	Сыыр еті		100		121,4		133,3
		Күріш жармасы		20		20		50
		Сары май		6		6		6
		Пияз	225	20	275	20	300	25
		Сәбіз		20		20		25
		Картоп		30		30		30
		Тұз		1		0,5		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200
2 Күн	Ет биточкілері	Сыыр еті		100		121,6		133,4
		Бидай наны		5		35		40
		Сүт		30		40		40
		Өсімдік майы	100	11	110	11	120	11
		Пияз		20		20		25
		Сәбіз		20		20		25
		Тұз		0,5		1		2
	Бытырап піскен қарақұмық	Қарақұмық жармасы	175	36,7	200	65	230	67
		Сары май		9		11		14
		Тұз		0,5		1		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Бал мен шай	Шай		2		2		2
		Бал	200	25	200	25	200	25
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
3 Күн	Ет шарлары қосылған картоп көжесі	Сыыр еті		105		122		133,3
		Картоп		180		180		255
		Сәбіз	225	25	275	25	300	25
		Пияз		25		25		25
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		1		1		2
	Сүзбе	Сүзбе		60		70		80
		Сүт	60	70	70	70	80	70
		Қант		10		10		15
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200
4 Күн	Ірімшік қосылған қызылша салаты	Қызылша		93		143		150
		Ірімшік	100	10	125	15	150	15
		Өсімдік майы		6		10		10
	Балық котлеті	Сазан балығы		110		130		140
		Бидай наны	100	15	110	25	120	35
		Крахмал		10		10		10
		Кептірілген нан		10		11,5		15

		Жұмыртка		5		15		15
		Ұн		20		25		35
		Сүт		30		25		25
		Өсімдік майы		5		8		13
		Пияз		20		20		20
		Тұз		1		1		2
		Сәбіз		20		20		28
	Күріш	Күріш жармасы	175	36,6	200	38	230	38
		Сары май		5		6,5		10
		Тұз		1		1		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	Тауық еті	100	140	110	165	120	200
		Өсімдік майы		11		11		11
		Пияз		20		20		30
		Сәбіз		20		20		30
		Тұз		0,5		1		2
	Қайнатылған түтік кеспесі.	Түтік кеспе(рожки)	175	36,7	200	52	230	55
		Сары май		5		6,5		10
		Тұз		0,5		1		2
	Сүзбеше	Сүзбеше	250	250	250	250	250	250
		Қант		10		10		10
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	200	5	200	5	200	5
		Лимон қышқылы		1		1		1
		Қант		15		20		20
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250

ЖШС «Отау – Алан» директоры:



Тұрсынова Л.А.