

«Бекітемін»

КММ Асан Тайманов атындағы №34 мектеп

гимназиясының директоры

Кадыров Е.Е.



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының (1-4 сынып)  
тағамын ұйымдастыруға арналған 2 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)  
2022ж

Күн	1- 4 сынып			
	Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығыс
1 апта				
1 күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	35	150
		Сары май	15	
		Қант	7	
		Сүт	225	
		Тұз	1,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
		сыр	10	10
		Алма	250	250
		Сүт қосылған какао	20	200
	2 Күн	Тауық етінен палау	Тауық еті	140
Күріш жармасы			65	
Өсімдік майы			11	
Пияз			20	
Сәбіз			20	
Сарымсақ			5	
Тұз			1	
Дәруменді салат		Қырыққабат	70	80
		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 шарлары қосылған көже	Сыыр еті	152,5
	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	
		Лимон қышқылы	1	200
		Қант	5	
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	90	80
		Өсімдік майы	5	
		Балық котлеті	Сазан балығы	
	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
		Сүт	65	
		Сары май	10	
		Тұз	0,5	
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	
Кисель	Кисель	20	200	
5 Күн	Ет шарлары қосылған бұршақ көжесі	Сиыр еті	152,5	200
		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	80
		Сәбіз	40	
		Жасыл бұршақ	3	
		Сарымсақ	4	
		Өсімдік майы	11	
	Ет шарлары қосылған жарма көже	Сиыр еті	100	200
		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
		Бидай наны	5	
		Сүт	30	
		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Тұз	0,5	
	Бытырап піскен қарақұмық	Қарақұмық жармасы	36,7	100
		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 шарлары қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	105	200
		Картоп	80	
		Сәбіз	25	
		Пияз	25	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	60	80
		Сүт	70	
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
Сүт	Сүт	200	200	
4 Күн	қызылша салаты ірімшікпен	Қызылша	93	80
		сыр	10	
		Өсімдік майы	6	
	Балық котлеті	Сазан балығы	110	80
		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
		Сары май	5	
		Тұз	1	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Шырын	Шырын	165	165
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	Тауық еті	140	80
		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	



	Тұз	0,5	
Қайнатылған түтік кеспесі.	Түтік кеспе(рожки)	36,7	100
	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:



Турсынова Л.А.