

«Бекітемін»

КММ Асан Тайманов атындағы

№ 34 гимназиясының директоры

Кадыров Е.Е.

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

Күн	Тағамның атауы	Ингредиенттері	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		
		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

	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	110	80	
		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 еzbесі	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 кауданды қырыққабат салаты	Ақ кауданды 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	

		Сарымсак		4		4		4	
		Өсімдік майы		11		15		15	
	Ет шарлары қосылған жарма көже	Сыыр еті	225	100	275	121,4	300	133,3	
		Күріш жармасы		20		20		50	
		Сары май		6		6		6	
		Пияз		20		20		25	
		Сәбіз		20		20		25	
		Картоп		30		30		30	
		Тұз		1		0,5		2	
		Қара бидай наны		Қара бидай наны		20		20	35
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200	
2 Күн	Ет биточкілері	Сыыр еті	100	100	110	121,6	120	133,4	
		Бидай наны		5		35		40	
		Сүт		30		40		40	
		Өсімдік майы		11		11		11	
		Пияз		20		20		25	
		Сәбіз		20		20		25	
		Тұз		0,5		1		2	
		Бытырап піскен қарақұмық		Қарақұмық жармасы		175		36,7	200
	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	200	2	200	2	200	2	
		Бал		25		25		25	
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250	
	3 Күн	Ет шарлары қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	225	105	275	122	300	133,3
			Картоп		180		180		255
			Сәбіз		25		25		25
			Пияз		25		25		25
			Өсімдік майы		11		15		15
			Тұз		1		1		2
Сүзбе			Сүзбе		60		60		70
		Сүт	70	70		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	100	93	125	143	150	150
			Ірімшік		10		15		15
	Өсімдік майы		6		10		10		
	Балық котлеті	Сазан балығы	100	110	110	130	120	140	
		Бидай наны		15		25		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		
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	100	Тауық еті	110	165	120	200		
			Өсімдік майы				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.