



Білім беру бөлімінің басшысы
Төлеуханова
2022 жыл

Күн	Тағамның атауы	Ингредиенттері	1 апта		
			Брутто	Шығыс	
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	
	Ірімшік	Ірімшік	10	10	
	Алма	Алма	100	100	
2 күн	Тауық етінен палау	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		
		Сыыр еті	152,5		200/250
3 күн	Көкөністер мен ет қосылған көже	Қартоп	30		
		Қырыққабат	70		
		Пияз	20		
		Сәбіз	20		
		Өсімдік майы	11		
		Тұз	1		
		Сүзбе	Сүзбе	30	
			Қант	20	
Қара бидай наны	Қара бидай наны		20	20	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200		
	Лимон қышқылы	1			
	Қант	5			
4 күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	90	60/100	
		Өсімдік майы	5		
	Бальнқ котлеті	Сазан балығы	110	80/150	
		Бидай наны	15		
		Сүт	40		
		Үн	20		
		Кептірілген нан	10		
		Крахмал	10		
		Жұмыртқа	5		
		Пияз	20		
		Сәбіз	20		
		Өсімдік майы	11		
	Тұз	0,5			
	Қартоп езбесі	Қартоп	150	100/150	
		Сүт	65		
		Сары май	10		
		Тұз	0,5		
		Қара бидай наны	Қара бидай наны		20
	Қакао	Сүт	200	200	
		Қакао қосылған сүт	20		
5 күн	Бұршақ көже	Сыыр еті	152,5	200/250	
		Қартоп	30		
		Бұршақ	30		
		Бидай ұны	8		
		Пияз	20		
		Сәбіз	20		

		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
	Сүзбеше	Сүзбеше	65	65
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Шырын	Шырын	165	165
2 апта				
1 Күн	Ақ кауданды қырыққабат салаты	Ақ кауданды 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	
Қартоп		30		
Тұз	1			
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	
Сүт	Сүт	200	200	
2 Күн	Ет битөчкілері	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	
Кнессель	Кнессель	20	200	
Алма	Алма	100	100	
3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	105	200/250
		Қартоп	80	
		Сәбіз	25	
		Пияз	25	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	30	30
	Қант	Қант	20	20
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	
Шырын	Шырын	165	165	
4 Күн	Ірімшік қосылған қызылша салаты	Қызылша	93	60/100
		Ірімшік	10	
		Өсімдік майы	6	
	Балық котлеті	Сазан балығы	110	80/150
		Бидай наны	15	
		Крахмал	10	
		Кептірілген нан	10	
		Жұмыртқа	5	
		Үн	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	
Бал	Сүт пен бал	25	200	
Сүт		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	65	65
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
	Лимон қышқылы	1	
	Қант	15	