



"Бекітемін"

Білім беру бөлімінің басшысы

Мал А.Темирханова

"12" 10 2021 жыл

1-4 сынып

Күн	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
	Ірімшік	Ірімшік	10	10
	Алма	Алма	250	250
Кисель	Кисель	20	200	
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	
	Сүзбеше	Сүзбеше	125	125
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Бал мен шай	Шай	2	200
Бал		25		
3 Күн	Көкөністер мен ет қосылған көже	Сыыр еті	152,5	200/250
		Картон	30	
		Қырыққабат	70	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
		Сүзбе	Сүзбе	
	Қант		20	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
Лимон қышқылы		1		
Қант	Қант	5		
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	90	60/100
	Балық котлеті	Өсімдік майы	5	80/150
		Сазан балығы	110	
		Бидай наны	15	
		Сүт	40	
		Үн	20	
		Кептірілген нан	10	
		Крахмал	10	
		Жұмыртқа	5	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
	Өсімдік майы	11		
	Тұз	0,5		
	Картон езбесі	Картон	150	100/150
		Сүт	65	
		Сары май	10	
		Тұз	0,5	
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	
Сүт	Какао қосылған сүт	200	200	
Какао	Какао	20		
5 Күн	Бұршақ көже	Сыыр еті	152,5	200/250
		Картон	30	
		Бұршақ	30	
		Бидай ұны	8	
		Пияз	20	

		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
Сүзбеше	Сүзбеше		125	125
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	
Картон		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	
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	
Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	
Кисель	Кисель	20	200	
Алма	Алма	250	250	
3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	105	200/250
		Картон	80	
		Сәбіз	25	
		Пияз	25	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	60	60
		Сүт	70	
		Қант	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	
		Тұз	1	
	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	125	125
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
		Лимон қышқылы	1	
		Қант	15	
Алма	Алма	250	250	