



«Бекітемін»

А.А. Қонаев атындағы №44 МГ директоры:

Б.С. Спененова

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

Күн	1- 4 сынып			
	Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығыс
<b>1 апта</b>				
1 күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	35	200
		Сары май	15	
		Қант	7	
		Сүт	225	
		Тұз	1,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
		сыр	10	10
	Алма	Алма	250	250
	Сүт қосылған какао	Какао	20	200
		Сүт	200	
2 Күн	Тауық етінен палау	Тауық еті	140	175
		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 қосылған көже	Сиыр еті	152,5	200
		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	200
Лимон қышқылы		1		
Қант		5		
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	90	80

	Балық котлеті	Өсімдік майы	5	80
		Сазан балығы	110	
		Бидай наны	15	
		Сүт	40	
		Ұн	20	
		Кептірілген нан	10	
		Крахмал	10	
		Жұмыртка	5	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	0,5	
		Картоп езбесі	Картоп	
	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 көже	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 пен жарма қосылған 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	Сиыр еті	100	80
		Бидай наны	5	
		Сүт	30	
		Өсімдік майы	11	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Тұз	0,5	

	<b>Қара бидай наны</b>	<b>Қара бидай наны</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Кептірілген жемістен компот</b>	<b>Кептірілген жеміс</b>	<b>5</b>	<b>200</b>
		<b>Лимон қышқылы</b>	<b>1</b>	
		<b>Қант</b>	<b>15</b>	
	<b>Алма</b>	<b>Алма</b>	<b>250</b>	<b>250</b>

**ИП «Зотова»:**

**Зотова Е.И**





Бекітемін  
 №4 мектеп-гимназия директоры  
 С. Елекбаева

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

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		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 қосылған көже	Сиыр 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	Сүзбе	60	60	70	70	80	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	100	90	125	100	150	150
		Өсімдік майы		5		10		10
	Балық котлеті	Сазан балығы	100	110	110	130	120	140
		Бидай наны		15		20		25
		Сүт		40		40		40
		Ұн		20		25		35
		Кептірілген нан		10		11,5		15
		Крахмал		10		10		10
		Жұмыртка		5		15		15
		Пияз		20		25		10
		Сәбіз		20		25		10
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		0,5		1		1
	Картоп езбесі	Картоп	175	150	200	170	230	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	Ет шарлары қосылған бұршақ көжесі	Сиыр еті	225	152,5	275	182,5	300
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	100	70	125	100	150	130
		Сәбіз		40		40		45
		Жасыл бұршақ		3		3		3



		Сарымсақ		4		4		4	
		Өсімдік майы		11		15		15	
Ет пен жарма қосылған көже		Сиыр 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	Сиыр 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	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	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	Сиыр 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	70	80	80	
		Сүт		70		70		70	
		Қант		10		10		15	
Қара бидай наны		Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40	
Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165		
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
	Сүт		200		200		200
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	100	Тауық еті	110	165	120	200
			Өсімдік майы		11		11
			Пияз		20		20
			Сәбіз		20		20
			Тұз		0,5		1
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

ИП «Зотова» директоры:

Зотова Е.И