

«Бекітемін»

№40 ЖОББМ КММ директоры

Бакытжанова А.С.

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		
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

		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 с витамині қосылған	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	110	120	130	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	200	230	170	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	300	182,5	200		
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	150	100	130			
		Сәбіз		40				40	45		
		Жасыл		3				3	3		

		бұршак					
		Сарымсақ		4		4	4
		Өсімдік майы		11		15	15
	Ет шарлары қосылған жарма көже	Сыыр еті	225	100	275	121,4	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	35	40
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200
2 Күн	Ет биточкілері	Сыыр еті	100	100	110	121,6	133,4
		Бидай наны		5		35	40
		Сүт		30		40	40
		Өсімдік майы	100	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	67
		Сары май		9		11	14
		Тұз		0,5		1	2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40
	Бал мен шай	Шай	200	2	200	2	2
		Бал		25		25	25
	Алма	Алма	250	250	250	250	250
3 Күн	Ет шарлары қосылған картоп көжесі	Сыыр еті	225	105	275	122	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
		Сүт		70	70	70	70
		Қант		10		10	15
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200
4 Күн	ірімшік қосылған қызылша салаты	Қызылша	100	93	125	143	150
		Ірімшік		10		15	15
		Өсімдік майы		6		10	10
	Балық котлеті	Сазан балығы	100	110	110	130	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	140	120	200
			Өсімдік майы		11		11
			Пияз		20		20
			Сәбіз		20		30
			Тұз		0,5		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 с витамині қосылған	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:



Турсынова Л.А.