

Бекітемін:
 Казталов аудандық білім беру бөлімінің басшысы
 С.Джангереева
 " 09 " ақпан 2022 ж

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
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
		сыр	10	10
	Алма	Алма	250	250
	Сүт қосылған какао	Какао	20	200
		Сүт	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	
	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	200/250
		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	60/100
		Өсімдік майы	5	
	Балық котлеті	Сазан балығы	110	80/150
		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 еzbесі	Картоп	150	100/150
		Сүт	65	
		Сары май	10	
		Тұз	0,5	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кисель	Кисель	20	200
5 Күн	Бұршақ көже	Сиыр еті	152,5	

		Картоп	30	200/250
		Бұршақ	30	
		Бидай ұны	8	
		Пияз	20	
		Сәбіз	20	
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
	Сүзбеше	Сүзбеше (творожная масса)	250	250
	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	
		Картоп	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	36,7	100/150
		Сары май	9	
		Тұз	0,5	
	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
		Картоп	80	
		Сәбіз	25	
		Пияз	25	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	1	
	Сүзбе	Сүзбе	60	60
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
4 Күн	қызылша салаты сырмен	Шырын	165	165
		Қызылша	93	60/100
		сыр	10	
		Өсімдік майы	6	
	Балық котлеті	Сазан балығы	110	80/150
		Бидай наны	15	
		Крахмал	10	
		Кептірілген нан	10	
		Жұмыртка	5	
		Ұн	20	
		Сүт	30	
		Өсімдік майы	5	
		Пияз	20	
		Тұз	1	
		Сәбіз	20	

	Күріш	Күріш жармасы	36,7	100/150
		Сары май	5	
		Сүт	70	
		Тұз	1	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Бал	Бал	25	200
	Сүт	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	250	250
		Қант	10	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	5	200
		Лимон қышқылы	1	
		Қант	15	
	Алма	Алма	250	250