

Бекітемін:

Казталов аудандық білім беру бөлімінің басшысы

С.Джангереева

" 07 " ақпан 20 22 ж

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	150/200	35	200/250	65	200/250	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	150/200	140	150/200	165	150/200	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	60/100	70	100/150	90	100/150	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	200/250	152,5	250/300	182,5	250/300	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	Кептірілген жеміс		5		5		5

	компот	Лимон қышқылы	200	1	200	1	200	1
		Қант		5		5		5
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	60/100	90	100/150	100	100/150	150
		Өсімдік майы		5		10		10
	Балық котлеті	Сазан балығы	80/150	110	200/250	130	200/250	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	100/150	150	150/180	170	150/180	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	Бұршақ көже	Сиыр еті	200/250	152,5	250/300	182,5	250/300	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 (Творожная масса)	250	250	250	250	250	250
	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	60/100	70	100/150	100	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	200/250	100	250/300	121,4	250/300	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	35	40	40
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200
2 Күн	Ет биточкілері	Сиыр еті	80/150	100	100/180	121,6	100/180	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	100/150	36,7	150/180	65	150/180	67
		Сары май		9		11		14
		Тұз		0,5		1		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кисель	Кисель	200	20	200	20	200	20
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сиыр еті	200/250	105	250/300	122	250/300	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
		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	60/100	93	100/150	143	100/150	150
		Ірімшік		10		15		15
		Өсімдік майы		6		10		10
	Балық котлеті	Сазан балығы	80/150	110	100/180	130	100/180	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	100/150	36,6	150/180	38	150/180	38
		Сары май		5		6,5		10
		Сүт		60		70		80
		Тұз		1		1		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40

	Бал	Бал	200	25	200	25	200	25
	Сүт	Сүт		200		200		200
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	Тауық еті	80/150	140	100/180	165	100/180	200
		Өсімдік майы		11		11		11
		Пияз		20		20		30
		Сәбіз		20		20		30
		Тұз		0,5		1		2
	Қайнатылған түтік кеспесі.	Түтік кеспе(рожки)	100/150	36,7	150/180	52	150/180	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