**«Бекітемін» ҚРДсМ 16 тамыз 2017 ж№611 «Білім беру**

**нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық**

**Мектеп директоры: \_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Ш.Джумалиева талаптар»**

**ҚРҮ 12 наурыз 2012ж №320 «Әлеуметтік**

**көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік**

**көмек беру» бұйрығының талаптарына сәйкес**

**құрастырылды**

**ҚР Білім және ғылым министірінің 2018 жылғы**

**31 қазандағы №598 бұйрығына сәйкес**

**құрастырылды**

**Жалпы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік**

**мекемесі бойынша жеке санаттағы Көп балалы және Аз қамтылған отбасы**

**оқушылардын ыстық тамақпен қамтылуы. ІV апталық ас мәзірі 2020 – 2021 оқу жылы.**

**І апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 60 | 80 | 100 | Ақ қауданды қырыққабат салаты  Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 58  7  4  4 | 78  9  5  5 | 98  11  6  6 |
| Палау  (сиыр еті ) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Сиыр еті  Күріш жармасы Өсімдік майы  Пияз  Сәбіз  Қызанақ пастасы | 107  51  8  9  14  16 | 107  61  10  11  17  19 | 107  68  11  12  19  21 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 | 24  10  190 | 24  10  190 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **300.77** |  | **320.91** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Өсімдік майы  Қант | 64  6  4 | 86  8  5 | 108  10  6 |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Қызылша  Қырыққабат  Қызанақ пастасы  Сәбіз  Пияз  Тұз  Өсімдік майы  Сорпа  Сиыр еті | 30  23  5  8  7  1,5  3  120  54 | 35  26  6  9  8  2  3  138  54 | 38  28  7  10  9  2  3  150  54 |
| Нан | 20 | 20 | 20 | Нан | 20 | 20 | 20 |
| Тәтті шай | 200 | 200 | 200 | Тәтті шай | 200 | 200 | 200 |
| Ірімшік | 17 | 17 | 17 | Ірімшік | 17 | 17 | 17 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **171,64** |  | **246,40** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Орамжапырақ+қияр салат | 60 | 80 | 100 | Орамжапырақ  Қияр  Өсімдік майы | 58  15  12 | 78  20  16 | 98  25  20 |
| Гуляш | 60 | 80 | 100 | Сиыр еті  Өсімдік майы  Қызанақ пастасы  Пияз  Тұз | 128  6  14  22  0,4 | 171  8  19  29  0,4 | 214  10  24  36  0,4 |
| Гарнир: Күріш | 100 | 130 | 150 | Күріш  Сары май  Сорпа | 36  4  73 | 47  5  95 | 55  6  110 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 | Шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **446,25** |  | **677,47** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Бидай ұны  Жұмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Құс еті  Картофель  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 | 18  6  3  10  217  54  24  0,4 | 20  7  3  11  236  54  24  0,4 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | Кептірілген жемістен (өрік,мейіз)  Қант | 20  20 | 20  20 | 20  20 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | Алма | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **157,65** |  | **160,11** |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Гуляш | 60 | 80 | 100 | Құс еті  Бидай ұны  Тұз  Өсімдік майы  Бидай ұны  Пияз  Қызанақ пастасы | 69  16  4  4  5  32  14 | 78  18  5  5  6  36  19 | 87  20  5  6  7  40  24 |
| Гарнир: Бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | Карақұмық жармасы  Сары май | 48  4 | 62  5 | 71  6 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | Айран | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **154,20** |  | **190,11** |

**2 апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 | 74  13  11 | 91  17  15 |
| Ас бұршак сорпасы | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картоп  Бұршақ  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 40  16  8  8  4  0,4  54  140 | 46  18  9  9  5  0,4  54  161 | 50  20  10  10  5  0,4  54  175 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Тәтті шай + балмен | 200 | 200 | 200 | Тәтті шай +балмен  қант | 200  10  24 | 200  10  24 | 200  10  24 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **171,10** |  | **194,48** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сиыр еті | 75 | 85 | 95 | Сиыр еті  Бидай наны  Қызанақ пастасы  Өсімдік ма  Сәбіз  Пияз  Тұз | 75  14  14  6  0,8  22  0,4 | 86  16  19  8  0,9  29  0,4 | 96  18  24  10  0,10  36  0,4 |
| Картоп езбесі | 100 | 115 | 130 | Картоп  Сары май  Сүт  тұз | 100  7  17  1 | 130  7  17  1 | 150  7  17  1 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 |  |  |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **252,71** |  | **318,54** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Қызылша салаты | 60 | 80 | 100 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  8 | 85  11 | 109  14 |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Бидай ұны  Жұмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 | 18  6  3  10  217  54  24  0,4 | 20  7  3  11  236  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 | 24  10  190 | 24  10  190 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **166,77** |  | **406,73** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық еті | 80 | 90 | 100 | Тауық еті  Пияз  Өсімдік майы  Тұз | 165  3  9  1 | 186  3  10  1 | 208  3  11  1 |
| Гарнир: Пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | Макарон  Сары май  Тұз | 36  12  0,4 | 47  16  0,4 | 54  18  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Кепкен жеміс кампоты | 200 | 200 | 200 | Кепкен жеміс кампоты | 200 | 200 | 200 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **230,45** |  | **275** |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Харчо | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Сиыр еті  Күріш жармасы  Сары майы  Пияз  Ақжелкен  Қызанақ пастасы  Сорпа  Тұз | 54  15  8  19  8  6  200  1 | 54  17  9  22  9  7  230  1 | 54  18  10  24  10  8  250  1 |
| Сәбіз + алма салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Алма  Өсімдік майы | 48  14  3 | 62  24  5 | 90  15  5 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Тәтті шай | 200 | 200 | 200 | Тәтті шай | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **193,48** |  | **201,43** |

**3 апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 | 74  13  11 | 91  17  15 |
| Вермишель салынған коже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Вермешель  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 16  9  11  4  0,4  54  191 | 18  10  13  5  0,4  54  220 | 20  11  14  5  0,4  54  240 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | Айран | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **217,41** |  | **240,81** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Палау | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Құс еті  Күріш жармасы  Өсімдік майы  Пияз  Сәбіз | 107  51  8  9  14 | 107  61  10  11  17 | 107  68  11  12  19 |
| Нан | 20 | 20 | 20 | Нан | 20 | 20 | 20 |
| Тәтті шай | 200 | 200 | 200 | Тәтті шай | 200 | 200 | 200 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **178,84** |  | **187,32** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Бидай ұны  Жұмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 | 18  6  3  10  217  54  24  0,4 | 20  7  3  11  236  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 | 24  10  190 | 24  10  190 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | Алма | 200 | 200 | 200 |
| Қызылша салаты | 60 | 80 | 100 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  5 | 85  5 | 105  5 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **242,07** |  | **247,15** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 64  4  6 | 86  5  8 | 108  6  10 |
| Азу | 200 | 230 | 250 | Картоп  Пияз  Сиыр еті  Өсімдік майы Тұз  Қызанақ пастпсы  Бидай ұны  Тұздалған қияр  Сарымсақ | 142  16  71  7  0,4  8  3  22  0,7 | 163  18  82  8  0,4  9  3  25  0,8 | 177  20  89  8  0,4  10  3  27  0,8 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | Көп дәруменді шырыны | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **321,52** |  | **385,55** |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | Ақ қауданды қырыққабат  Сәбіз  Өсімдік майы | 41  18  8 | 55  24  11 | 69  30  13 |
| Гуляш | 60 | 80 | 100 | Сиыр еті  Өсімдік майы  Қызанақ пастасы  Пияз  Тұз | 128  6  14  22  0,4 | 171  8  19  29  0,4 | 214  10  24  36  0,4 |
| Гарнир: Күріш | 100 | 130 | 150 | Күріш  Сары май  Сорпа | 36  4  73 | 47  5  95 | 55  6  110 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Балғын жемістен компот | 200 | 200 | 200 | Алмұрт  Қант | 44  20 | 44  20 | 44  20 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **356,66** |  | **574,92** |

**4- апта**

**1 -ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық еті | 80 | 90 | 100 | Тауық еті  Пияз  Өсімдік майы  Тұз | 165  3  9  1 | 186  3  10  1 | 208  3  11  1 |
| Гарнир: Пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | Макарон  Сары май  Тұз | 36  12  0,4 | 47  16  0,4 | 54  18  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | Айран | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **207,68** |  | **252,30** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 60 | 80 | 100 | Ақ қауданды қырыққабат салаты  Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 58  7  4  4 | 78  9  5  5 | 98  11  6  6 |
| Палау | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Тауық еті  Күріш жармасы Өсімдік майы  Пияз  Сәбіз  Қызанақ пастасы  Тұз | 107  51  8  9  14  16  0,4 | 107  61  10  11  17  19  0,4 | 107  68  11  12  19  21  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 | 24  10  190 | 24  10  190 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **138,53** |  | **158,12** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Қызылша салаты | 60 | 80 | 100 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  8 | 85  11 | 109  14 |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Бидай ұны  Жмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 | 18  6  3  10  217  54  24  0,4 | 20  7  3  11  236  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Тәтті шай | 200 | 200 | 200 | Тәтті шай | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **168,37** |  | **183,79** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | Өсімдік майы  Қырыққабат  Тұз  Сәбіз | 8  17  1  7 | 11  23  1  9 | 14  29  1  11 |
| Ет котлеті | 75 | 85 | 100 | Сиыр еті (котлетке арналған ет)  Бидай наны  Сүт  Өсімдік майы  Сары май  Кепкен нан  Пияз  Тұз | 80  14  19  5  6  8  32  0,4 | 90  14  19  5  6  8  32  0,4 | 110  14  19  5  6  8  32  0,4 |
| Гарнир картоп езбесі | 100 | 115 | 130 | Картоп  Сары май  Сүт  тұз | 100  7  17  1 | 130  7  17  1 | 150  7  17  1 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Шай+ Ара балы | 200 | 200 | 200 | Ара балы  Қант | 10  24 | 10  24 | 10  24 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **169,30** |  | **222,34** |

**5 -ші күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | | |
| 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 |  |  |
| Ас бұршак сорпасы | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картоп  Бұршақ  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 40  16  8  8  4  0,4  54  140 | 46  18  9  9  5  0,4  54  161 | 50  20  10  10  5  0,4  54  175 |
| Нан | 20 | 35 | 40 | Нан | 20 | 35 | 40 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | Көп дәруменді шырыны | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  | **Бағасы** | **259,64** |  | **266,32** |

**«Бекітемін» ҚРДсМ 16 тамыз 2017 ж№611 «Білім беру**

**нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық**

**Мектеп директоры: \_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Ш.Джумалиева талаптар»**

**ҚРҮ 12 наурыз 2012ж №320 «Әлеуметтік**

**көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік**

**көмек беру» бұйрығының талаптарына сәйкес**

**құрастырылды**

**ҚР Білім және ғылым министірінің 2018 жылғы**

**31 қазандағы №598 бұйрығына сәйкес**

**құрастырылды**

**Жалпы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік**

**мекемесі бойынша жеке санаттағы оқушылардын ыстық тамақпен қамтылуы.**

**0 – 4 сынып оқушыларына арналған ІV апталық ас мәзірі**

**2020 – 2021 оқу жылы**

**1 апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 60 | Ақ қауданды қырыққабат салаты  Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 58  7  4  4 |
| Палау  (сиыр еті ) | 150 | Сиыр еті  Күріш жармасы  Өсімдік майы  Пияз  Сәбіз  Қызанақ пастасы | 107  51  8  9  14  16 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Кисель | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 |
|  |  | **Бағасы** | **300,77** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз салаты | 60 | Сәбіз  Өсімдік майы  Қант | 64  6  4 |
| Борщ | 200 | Қызылша  Қырыққабат  Қызанақ пастасы  Сәбіз  Пияз  Тұз  Өсімдік майы  Сорпа  Сиыр еті | 30  23  5  8  7  1,5  3  120  54 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Тәтті шай | 200 | Тәтті шай | 200 |
| Ірімшік | 17 | Ірімшік | 17 |
|  |  | **Бағасы** | **171,64** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10 жас** |  |  |
| Орамжапырақ+қияр+қызанақ салат | 60 | Орамжапырақ  Қызанақ  Қияр  Өсімдік майы | 14  18  15  12 |
| Гуляш | 60 | Сиыр еті  Өсімдік майы  Қызанақ пастасы  Пияз  Тұз | 128  6  14  22  0,4 |
| Гарнир: Күріш | 100 | Күріш  Сары май  Сорпа | 36  4  73 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Шабдалы шырыны | 200 | Шабдалы шырыны | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **446,25** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10**  **жас** |  |  |
| Үй кеспесі | 200 | Бидай ұны  Жұмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картофель  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | Кептірілген жемістен (өрік,мейіз)  Қант | 20  20 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Алма | 200 | Алма | 200 |
|  |  | Бағасы | 157,65 |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Ет тефтелиі | 80 | Ет (котлетке арналған ет)  Бидай ұны  Сүт  Сары май  Тұз  Өсімдік майы  Бидай ұны  Пияз | 69  11  16  4  1  4  5  32 |
| Гарнир: Бытырап піскен қарақұмық | 100 | Карақұмық жармасы  Сары май | 48  4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Айран | 200 | Айран | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **154,20** |

**2 апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 |
| Ас бұршак сорпасы | 200 | Картоп  Бұршақ  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 40  16  8  8  4  0,4  54  140 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Тәтті шай | 200 | Тәтті шай | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **171,10** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Ет котлеті | 75/5 | Сиыр еті (котлетке арналған ет)  Бидай наны  Сүт  Өсімдік майы  Сары май  Кепкен нан  Пияз  Тұз | 75  14  19  5  6  8  32  0,4 |
| Гарнир: Картоп езбесі | 100 | Картоп  Сары май  Сүт  Тұз | 115  7  17  1 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Сүт | 200 | Сүт | 10  24 |
|  |  | **Бағасы** | **252,81** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Қызылша салаты | 60 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  8 |
| Үй кеспесі | 200/25 | Бидай ұны  Жмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Кисель | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 |
|  |  | **Бағасы** | **166,77** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Тауық еті | 80 | Тауық еті  Пияз  Өсімдік майы  Тұз | 165  3  9  1 |
| Гарнир: Пісірілген макарон | 100 | Макарон  Сары май  Тұз | 36  12  0,4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Кепкен жеміс кампоты | 200 | Кепкен жеміс кампоты | 200 |
| Сүзбеше | 100 | Сүзбеше | 100 |
|  |  | **Бағасы** | **230,41** |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз + алма салаты | 60 | Сәбіз  Алма  Қант  Өсімдік майы | 48  14  2  5 |
| Харчо | 200 | Сиыр еті  Күріш жармасы  Сары майы  Пияз  Ақжелкен  Қызанақ пастасы  Сорпа  Тұз | 54  15  8  19  8  6  200  1 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Тәтті шай | 200 | Тәтті шай | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **193,48** |

**3 апта**

**1-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 |
| Вермишель салынған коже | 200 | Вермешель  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 16  9  11  4  0,4  54  191 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Айран | 200 | Айран | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **217,41** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Ет биточкілері | 75/5 | Сиыр еті(катлетке арналған ет)  Өсімдік майы  Бидай наны  Сүт  Кептірілген нан  Сары май | 75  5  14  18  8  6 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | Тұз  Сорпа  Сары май | 3  73  4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Тәтті шай | 200 | Тәтті шай | 200 |
| Сүзбеше | 100 | Сүзбеше | 100 |
|  |  | **Бағасы** | **178,84** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Қызылша салаты | 60 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  8 |
| Үй кеспесі | 200 | Бидай ұны  Жмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Кисель | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 |
| Алма | 200 | Алма | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **242,07** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз салаты | 60 | Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 64  4  6 |
| Азу | 200 | Картоп  Пияз  Сиыр еті  Өсімдік майы  Тұз  Қызанақ пастпсы  Бидай ұны  Тұздалған қияр  Сарымсақ | 142  16  71  7  0,4  8  3  22  0,7 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | Көп дәруменді шырыны | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **321,52** |

**5-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | Ақ қауданды қырыққабат  Сәбіз  Өсімдік майы | 41  18  8 |
| Гуляш | 60 | Сиыр еті  Өсімдік майы  Қызанақ пастасы  Пияз  Тұз | 128  6  14  22  0,4 |
| Гарнир: Күріш | 100 | Күріш  Сары май  Сорпа | 36  4  73 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Балғын жемістен компот | 200 | Алмұрт  Қант | 44  20 |
|  |  | **Бағасы** | **356,66** |

**4- апта**

**1 -ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Тауық еті | 80 | Тауық еті  Пияз  Өсімдік майы  Тұз | 165  3  9  1 |
| Гарнир: Пісірілген макарон | 100 | Макарон  Сары май  Тұз | 36  12  0,4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Айран | 200 | Айран | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **207,68** |

**2-ші күн**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г |
| **7-10жас** |  |  |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 60 | Ақ қауданды қырыққабат салаты  Сәбіз  Қант  Өсімдік майы | 58  7  4  4 |
| Палау  (сиыр еті ) | 150 | Сиыр еті  Күріш жармасы Өсімдік майы  Пияз  Сәбіз  Қызанақ пастасы | 107  51  8  9  14  16 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Кисель | 200 | Кисель  Қант  Су | 24  10  190 |
|  |  | **Бағасы** | **138,53** |

**3-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Қызылша салаты | 60 | Қызылша  Өсімдік майы | 65  8 |
| Үй кеспесі | 200 | Бидай ұны  Жмыртқа  Су  Пияз  Сорпа  Сиыр еті  Картоп  Тұз | 16  5  3  9  189  54  24  0,4 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Тәтті шай | 200 | Тәтті шай | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **168,37** |

**4-ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Көкөніс салаты | 60 | Қызанақ  Қияр  Өсімдік майы  Қырыққабат  Тұз | 18  24  8  17  1 |
| Ет котлеті | 75 | Сиыр еті (котлетке арналған ет)  Бидай наны  Сүт  Өсімдік майы  Сары май  Кепкен нан  Пияз  Тұз | 75  14  19  5  6  8  32  0,4 |
| Гарнир: Картоп езбесі | 100 | Картоп  Сары май  Сүт  Тұз | 115  7  17  1 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Шай+ Ара балы | 200 | Ара балы  Қант | 10  24 |
|  |  | **Бағасы** | **169,30** |

**5 -ші күн**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | Тағамның ингредиенттері | Брутто,г | |
| **7-10жас** |  |  |
| Сәбіз+ Сыр салаты | 60 | Сәбіз  Сыр  Өсімдік майы | 55  10  8 |
| Ас бұршак сорпасы | 200 | Картоп  Бұршақ  Пияз  Сәбіз  Өсімдік майы  Тұз  Сиыр еті  Сорпа | 40  16  8  8  4  0,4  54  140 |
| Нан | 20 | Нан | 20 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | Көп дәруменді шырыны | 200 |
|  |  | **Бағасы** | **259,64** |