**«Бекітемін»**

**Мектеп директоры \_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Ш.Джумалиева**

**Жалпы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі бойынша 0-4 сынып оқушыларының ыстық тамақпен қамтылуы.**

**ІV апталық ас мәзірі**

**2021 – 2022 оқу жылы**

**1-күн І апта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Күн | Тағамның атауы | Ингредиенттер | Шығыс | 5-10 жас  Брутто |
| 1 күн | Арпа жармасы | Арпа жармасы | 200 | 35 |
| Сары май |  | 15 |
| Қант |  | 7 |
| Сүт |  | 200 |
| Тұз |  | 1 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 |
| Алма | Алма | 200 | 200 |
| Сүт қосылған какао | Какао | 200 | 20 |
| сүт |  | 180 |
| Қант |  | 15 |
| 2 күн | Тауық етінен палау | Тауық еті | 150 | 50 |
| Күріш жармасы |  | 65 |
| Өсімдік майы |  | 11 |
| Пияз |  | 20 |
| Сәбіз |  | 20 |
| Сарымсақ |  | 5 |
| Тұз |  | 1 |
| Дәруменді салат | Қырықабат | 100 | 70 |
| Сәбіз |  | 25 |
| Қант |  | 1 |
| Өсімдік майы |  | 11 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Бал мен шай | Шай | 200 | 2 |
| Бал |  | 25 |
| 3 күн | Көкөністер мен ет қосылған көже | Сиыр еті | 200 | 50 |
| Картоп |  | 30 |
| қырықабат |  | 70 |
| Пияз |  | 20 |
| Сәбіз |  | 20 |
| Өсімдік майы |  | 11 |
| Тұз |  | 1 |
| сүзбе | Сүзбе | 60 | 60 |
| Қант | 15 | 15 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 7 |
| Лимон қышқылы |  | 6 |
| Қант |  | 1 |
| 4 күн | Сәбіз салаты | Сәбіз | 60 | 70 |
|  | Өсімдік майы |  | 5 |
| Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 60 | 70 |
| Өсімдік майы |  | 6 |
| Томат |  | 7 |
| Пияз |  | 12 |
| Сәбіз |  | 6 |
| Ұн |  | 3 |
| Тұз |  | 1 |
| Қайнатылған түтік кеспесі | Түтік | 140 | 140 |
| сары май |  | 5 |
| Тұз |  | 1 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Кисель | Кисель | 200 | 25 |
| 5 күн | Бұршақ көже | Сиыр еті | 200 | 50 |
| Пияз |  | 8 |
| Сәбіз |  | 6 |
| Бұршақ |  | 25 |
| Тұз |  | 1 |
| Картоп |  | 40 |
| Өсімдік майы |  | 5 |
| Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Шырын | Шырын | 165 | 165 |

**1-күн ІІ апта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Күн | Тағамның атауы | Ингредиенттер | Шығыс | 5-10 жас  Брутто |
| 1 күн | Сүтке піскен күріш боткасы | Күріш | 200 | 35 |
| Өсімдік майы |  | 15 |
| Қант |  | 7 |
| Сүт |  | 200 |
| Тұз |  | 1 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 |
| Сүт қосылған какао | Какао | 200 | 20 |
| Сүт |  | 180 |
| Қант |  | 15 |
| 2 күн | Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 60 | 70 |
| Өсімдік майы |  | 6 |
| Томат |  | 7 |
| Пияз |  | 12 |
| Сәбіз |  | 6 |
| Ұн |  | 3 |
| Тұз |  | 1 |
| Бытырап піскен қарақұмық | Қарақұмық | 140 | 36 |
| Өсімдік майы |  | 5 |
| Пияз |  | 11 |
| Сәбіз |  | 9 |
| Томат |  | 7 |
| Тұз |  | 1 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Бал мен шай | Шай | 200 | 2 |
| Бал |  | 25 |
| Алма | Алма | 200 | 200 |
| 3 күн | Ет қосылған картоп көжесі | Сиыр еті | 200 | 50 |
| Пияз |  | 10 |
| Сәбіз |  | 8 |
| Тұз |  | 1 |
| Картоп |  | 80 |
| Өсімдік майы |  | 5 |
| Ірімшік | Ірімшік | 60 | 60 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 165 | 165 |
| 4 күн | Қызылша салаты ірімшікпен | Қызылша | 60 | 50 |
| Ірімшік |  | 10 |
| Өсімдік майы |  | 3 |
| Палау | Құс еті | 150 | 50 |
| Күріш |  | 65 |
| Өсімдік майы |  | 11 |
| Пияз |  | 20 |
| Сәбіз |  | 20 |
| Сарымсақ |  | 5 |
| Тұз |  | 1 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Кисель | Кисель | 200 | 24 |
| 5 күн | Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 60 | 70 |
| Өсімдік майы |  | 6 |
| Томат |  | 7 |
| Пияз |  | 12 |
| Сәбіз |  | 6 |
| Ұн |  | 3 |
| Тұз |  | 1 |
| Қайнатылған түтік кеспесі | Түтік | 140 | 140 |
| Өсімдік майы |  | 5 |
| Тұз |  | 1 |
| Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 |
| Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 7 |
| Қант |  | 6 |
| Лимон қышқылы |  | 1 |

**«Бекітемін»**

**Мектеп директоры \_\_\_\_\_\_\_\_Ж.Ш.Джумалиева**

**Жалпы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі бойынша жеке санаттағы оқушылардын ыстық тамақпен қамтылуы.**

**ІV апталық ас мәзірі**

**2021 – 2022 оқу жылы**

**1-күн І апта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Күн | Тағамның атауы | Ингредиенттер | Шығыс | 11-14 жас Брутто | Шығыс | 15-18 жас  Брутто |
| 1 күн | Арпа жармасы | Арпа жармасы | 250 | 65 | 300 | 75 |
| Сары май |  | 15 |  | 15 |
| Қант |  | 7 |  | 11 |
| Сүт |  | 230 |  | 235 |
| Тұз |  | 2 |  | 2 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Алма | Алма | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Сүт қосылған какао | Какао | 200 | 20 | 200 | 20 |
| сүт |  | 200 |  | 200 |
| Қант |  | 15 |  | 15 |
| 2 күн | Тауық етінен палау | Тауық еті | 200 | 70 | 250 | 80 |
| Күріш жармасы |  | 75 |  | 85 |
| Өсімдік майы |  | 15 |  | 20 |
| Пияз |  | 35 |  | 70 |
| Сәбіз |  | 35 |  | 70 |
| Сарымсақ |  | 5 |  | 5 |
| Тұз |  | 2 |  | 2 |
| Дәруменді салат | Қырықабат | 100 | 90 | 150 | 110 |
| Сәбіз |  | 30 |  | 40 |
| Қант |  | 2 |  | 2 |
| Өсімдік майы |  | 11 |  | 11 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Бал мен шай | Шай | 200 | 2 | 200 | 2 |
| Бал |  | 25 |  | 25 |
| 3 күн | Көкөністер мен ет қосылған көже | Сиыр еті | 250 | 70 | 300 | 90 |
| Картоп |  | 45 |  | 65 |
| қырықабат |  | 80 |  | 90 |
| Сәбіз |  | 20 |  | 20 |
| Қызылша |  | 20 |  | 20 |
| Өсімдік майы |  | 15 |  | 15 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| сүзбе | Сүзбе | 70 | 70 | 80 | 80 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 7 | 200 | 7 |
| Лимон қышқылы |  | 6 |  | 6 |
| Қант |  | 1 |  | 1 |
| 4 күн | Сәбіз салаты | Сәбіз | 100 | 110 | 150 | 160 |
|  | Өсімдік майы |  | 5 |  | 10 |
|  | Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 80 | 70 | 90 | 80 |
| Өсімдік майы |  | 6 |  | 8 |
| Томат |  | 7 |  | 9 |
| Пияз |  | 12 |  | 15 |
| Сәбіз |  | 6 |  | 9 |
| Ұн |  | 3 |  | 6 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Қайнатылған түтік кеспесі | Түтік | 160 | 160 | 180 | 180 |
| сары май |  | 5 |  | 8 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Кисель | Кисель | 200 | 25 | 200 | 25 |
| 5 күн | Бұршақ көже | Сиыр еті | 250 | 70 | 300 | 90 |
| Пияз |  | 35 |  | 35 |
| Сәбіз |  | 35 |  | 35 |
| Бұршақ |  | 35 |  | 50 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Картоп |  | 35 |  | 45 |
| Өсімдік майы |  | 5 |  | 5 |
| Ірімшік | Ірімшік | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Шырын | Шырын | 165 | 165 | 165 | 165 |

**1-күн ІІ апта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Күн | Тағамның атауы | Ингредиенттер | Шығыс | 11-14 жас Брутто | Шығыс | 15-18 жас  Брутто |
| 1 күн | Сүтке піскен күріш боткасы | Күріш | 250 | 65 | 300 | 75 |
| Өсімдік майы |  | 15 |  | 15 |
| Қант |  | 7 |  | 11 |
| Сүт |  | 230 |  | 235 |
| Тұз |  | 2 |  | 2 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Ірімшік | Ірімшік | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Алма | Алма | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Сүт қосылған какао | Какао | 200 | 20 | 200 | 20 |
| Сүт |  | 180 |  | 180 |
| Қант |  | 15 |  | 15 |
| 2 күн | Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 80 | 70 | 90 | 80 |
| Өсімдік майы |  | 6 |  | 8 |
| Томат |  | 7 |  | 9 |
| Пияз |  | 12 |  | 15 |
| Сәбіз |  | 6 |  | 9 |
| Ұн |  | 3 |  | 6 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Бытырап піскен қарақұмық | Қарақұмық | 140 | 55 |  | 65 |
| Өсімдік майы |  | 5 |  | 7 |
| Пияз |  | 11 |  | 11 |
| Сәбіз |  | 9 |  | 11 |
| Томат |  | 7 |  | 9 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Бал мен шай | Шай | 200 | 2 | 200 | 2 |
| Бал |  | 25 |  | 25 |
| Алма | Алма | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 3 күн | Ет қосылған картоп көжесі | Сиыр еті | 250 | 70 | 300 | 90 |
| Пияз |  | 15 |  | 20 |
| Сәбіз |  | 10 |  | 15 |
| Тұз |  | 2 |  | 2 |
| Картоп |  | 90 |  | 100 |
| Өсімдік майы |  | 5 |  | 8 |
| Ірімшік | Ірімшік | 70 | 70 | 80 | 80 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 165 | 165 | 165 | 165 |
| 4 күн | Қызылша салаты ірімшікпен | Қызылша | 100 | 120 | 150 | 130 |
| Ірімшік |  | 20 |  | 30 |
| Өсімдік майы |  | 3 |  | 5 |
| Палау | Құс еті | 200 | 70 | 250 | 80 |
| Күріш |  | 75 |  | 85 |
| Өсімдік майы |  | 15 |  | 20 |
| Пияз |  | 35 |  | 70 |
| Сәбіз |  | 35 |  | 70 |
| Сарымсақ |  | 5 |  | 5 |
| Тұз |  | 2 |  | 2 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Кисель | Кисель | 200 | 24 | 200 | 24 |
| 5 күн | Бұқтырылған сиыр еті | Сиыр еті | 80 | 70 | 90 | 80 |
| Өсімдік майы |  | 6 |  | 8 |
| Томат |  | 7 |  | 9 |
| Пияз |  | 12 |  | 15 |
| Сәбіз |  | 6 |  | 9 |
| Ұн |  | 3 |  | 6 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Қайнатылған түтік кеспесі | Түтік | 160 | 160 | 180 | 180 |
| Өсімдік майы |  | 5 |  | 8 |
| Тұз |  | 1 |  | 2 |
| Ірімшік | Ірімшік | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 7 | 200 | 7 |
| Қант |  | 6 |  | 6 |
| Лимон қышқылы |  | 1 |  | 1 |