

Шежін «Мектеп- бөбекжай- балабақша» кешені

**Бір айдағы тамақтану өнімдері нормаларының
орындалуын бақылау тізімдемесі (брутто, нетто)**

0-4 сынып оқушыларына арналған

2020-2021 жыл

«Бекітілді»

Мектеп директоры Г.А. Дуйсенова



Шежен «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешені КММ

0 – 4 сынып оқушыларына арналған

IV апталық ас мәзірі.

2020-2021 оқу жылы

I апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
I күн				
1. Пісірілген тауық еті	180	Тауық еті	165	115,5
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	5	5
		Тұз	1	1
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық	48	97
		С.май	4	4
		Тұз	1	1
3. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
4. Бидай нан	20	Нан	20	20
5.Кисель	200	Кисель	24	200
II күн				
1. Асбұршақ сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Картоп	54	52,38
		асбұршақ	16	16
		Пияз	9	8,55
		Сәбіз	11	10,67
		Тұз	1	1
2. Бидай нан	20	Нан	20	20
3. Табиғи шырын	200	шырын	200	200
4. алма	200	алма	200	200
III күн				
1.Пештегі балық котлеті	200	балық	109	76,3
		Сүт	16	13
		нан	11	9
		пияз	13	10
		Ө.майы	5	5
		Ұн	6	6

2. Картоп езбесі		картоп	115	111,55
		Сүт	17	17
		с.май	7	7
		тұз	1	1
		Нан	20	
3. Бидай нан	20			20
4. Айран	200	Айран	200	200
IV күн				
1. Үй кеспесі	200	Ет	55	34,1
		Ұн	16	16
		Жұмыртқа	4	4
		Пияз	9	8,55
		Картоп	35	33,95
		Тұз	2	2
2. Бидай нан	20	Бидай нан	20	20
3. Кисель	200	Кисель	24	200
4. Алма	200	Алма	200	125
5. Көкөніс салаты	100	Картоп	58	56,26
		Орамжапырақ	10	8,5
		Қызылша	30	28,6
		Сәбіз	8	7,6
		Пияз	5	4,75
		Өсімдік майы	5	5
		Тұз	2	2
V күн				
1. Палау етпен	150	Ет	107	67,41
		Күріш	51	103
		Сәбіз	14	13,3
		Пияз	9	85,5
		Ө.майы	8	8
		Тұз	1	1
2. Қызылша салаты	60	Қызылша	55	52,25
		Сыр	10	9,5
		Ө.майы	8	8
3. Бидай нан	20	Нан	20	20
4. Сүт	200	Сүт	200	200

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			Брутто	нетто
I күн				
1.Бұқтырылған ет	180	Ет Ө.майы Пияз Қызанақ тұз	172 11 37 14 1	103,2 11 35,15 13,3 1
2. Түтікше ботқасы		Түтікше С майы	36 6	72 6
3. Бидай нан	20	Нан	20	20
4. айран	200	айран	200	200
5. алма	200	Алма	200	200
II күн				
1. Күріш, картоп сорпасы	200	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы тұз	55 20 15 19 8 1	34,1 42 14,55 18,05 8 2
2. Бидай нан		20	нан	20
3. табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
III күн				
1.Тауық еті қарақұмық ботқасы	180	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қарақұм С.майы Тұз	165 3 3 1 48 4 1	115,5 2,85 3 1 97 4 1
2.Бидай нан		20	Нан	20
3. Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	15 20	200
4. ірімшік	20	Ірімшік	20	19

IV күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет Картоп Орамж Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз өсімдік майы	55 30 23 30 5 8 1 7 5	34,1 29,1 18,17 28,5 5 7,6 1 6,65 5
2. Бидай нан	20	нан	20	20
3.Сүт	200	Сүт	200	200
4.Алма	200	алма	200	200
V күн				
1. Пештегі балық котлеті	180	балық Сүт нан пияз Ө.майы ұн	109 16 11 13 5 6	76,3 13 9 10 5 6
2. Картоп езбесі		картоп Сүт с.май тұз	115 17 7 1	111,55 17 7 1
3.Бидай нан	20	Бидай наны	20	20
4. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	58 7 4 1	55,1 6,65 4 1
5. Кисель	200	Кисель	24	200

III апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			Брутто	нетто
I күн				
1.Палау етпен	180	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	107 51 14 9 8 1	67,41 103 13,3 8,55 8 1
2.Қызылша салаты	60	Қызылша Сыр Ө.майы	55 10 8	52,25 9,5 8
3.Бидай нан	20	Нач	20	20
4.Сүт	200	Сүт	200	200

II күн

1.Үй кеспесі	200	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	55 16 4 9 35 2	34,1 16 4 8,55 33,95 2
2.Бидай нан	20	Бидай нан	20	
3.Кисель	200	Кисель	24	200
4.алма	200	алма	200	200
5.Көкөніс салаты	80	Картоп Орамжапырақ Қызылша Сәбіз Пияз Өсі.май Тұз	58 10 30 8 5 5 2	56,26 8,5 28,6 7,6 4,75 5 2

III күн

1. Пісірілген тауық еті	180	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	165 3 5 1	115,5 2,85 3 1
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық С.май Тұз	48 4 1	97 4 1
3. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
4. Бидай нан	20	Нан	20	20
5. Табиғи шырын	200	Шырын	200	200

IV күн

1.Асбұршақ сорпасы	200	Ет Картоп асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 54 16 9 11 1	34,1 52,38 16 8,55 10,67 1
2. Бидай нан	20	нан	20	20
3. Кампот	200	Кампот	15	200
4. Алма	200	Алма	200	200

V күн

1.Пештегі балық котлеті	180	балық Сүт нан пияз Ө.майы	109 16 11 13 5	76,3 13 9 10 5
-------------------------	-----	---------------------------------------	----------------------------	----------------------------

		ұн	б	б
2. Картоп езбесі		картоп	115	111,55
		Сүт	17	17
		с.май	7	7
		тұз	1	1
3. Бидай нан	20	Нан	20	20
4. айран	200	айран	200	200

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			Брутто	Нетто
I күн				
1. Бұқтырылған ет	180	Ет	172	108,36
		Ө.майы	11	11
		Пияз	37	35,15
		Қызанақ	14	14
		Тұз	1	1
2. Түтікше ботқасы		түтікше	36	72
		С.майы	6	6
3. Бидай нан	20	нан	20	20
4. Кисель	200	Кисель	24	200
5. алма	200	алма	200	200
II күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Картоп	30	39,1
		Орамж	23	18,17
		Қызылша	30	28,5
		Қызанақ	5	5
		Сәбіз	8	7,6
		Тұз	1	1
		пияз	7	6,65
		өсімдік майы	5	5
2. Бидай нан	20	нан	20	20
3.Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
III күн				
1. Тауық еті қарақұмық ботқасы	180	Тауық еті	165	115,5
		Пияз	3	2,85
		Өсім майы	3	3
		Тұз	1	1
		Қарақұм	48	97
		С.майы	4	4
		Тұз	1	1

2. Бидай нан	20	Нан	20	20
3. Кепкен жеміс шырыны	200	Кепкен жеміс Қант	15 20	200
4. ірімшік		Ірімшік	20	19

IV күн

1. Күріш, картоп сорпасы	200	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы Тұз	55 20 15 19 8 1	34,1 42 14,55 18,05 8 1
2. Бидай нан	20	Нан	20	20
3. Сүт	200	Сүт	200	200
4. Алма	200	алма	200	200

V күн

1. Пештегі балық котлеті	180	балық Сүт нан пияз Ө.майы ұн	109 16 11 13 5 6	76,3 13 9 10 5 6
2. Картоп езбесі		картоп Сүт с.май тұз	115 17 7 1	111,55 17 7 1
3. Бидай нан	20	Бидай наны	20	20
4. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	58 7 4 1	55,1 6,65 4 1
5. Айран	200	Айран	200	200