

Шежін «Мектеп- бөбекжай- балабақша» кешені

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

7-10 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына арналған

2020-2021 жыл

«Бекітілді»

Мектеп директоры: Г.А.Дуйсенова



«Шежім «мектеп – бөбекжай - балабақша» кешені КММ

7 - 10 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына
арналған IV апталық ас мәзірі.

2020-2021 оқу жылы

I апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмғы (грамм)	
			брутто	нетто
I күн				
1. Пісірілген тауық еті	200	Тауық еті	165	132
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	5	5
		Тұз	1	1
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық	48	97
		С.май	4	4
		Гұз	1	1
4. Бидай наны	20	нан	20	20
5. Сүт	200	Сүт	200	200
6. Бал	10	Бал	10	10
II күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	58	55,1
		Сәбіз	7	6,65
		Ө.май	4	4
		Тұз	1	1
2. Ас бұршақ сорпасы	200	Ет	54	34,1
		Картоп	54	52,38
		Ас бұршақ	16	16
		Пияз	9	8,55
		Сәбіз	11	10,67
		Тұз	1	1
3. бидай наны	20	нан	20	20
4. Табиғи шырын	200	табиғи шырын	200	200
5. Алма	200	алма	200	200
6. Сүзбеше	100	сүзбеше	100	100

III күн				
1.Пештегі балық котлеті	180	балық	109	76,3
		нан	11	13
		Сүт	16	9
		Пияз	13	10
		ө.май	5	5
		ұн	6	6
2.картоп езбесі	115	картоп	115	111,55
		Сүт	17	17
		сары май	7	7
3.Бидай наны	20	Нан	20	20
4.Айран	200	Айран	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200
IV күн				
1.Үй кеспесі	200	Ет	54	34,1
		Ұн	16	16
		Жұмыртқа	4	4
		Пияз	9	8,55
		Картоп	35	33,95
		Тұз	2	2
3.Бидай наны	20	Бидай нан	20	20
4.Сүт	200	Сүт	200	200
5.Бал		бал	10	10
6. Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1.Палау етпен	180	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 ірімшікпен	60	қызылша	55	52,25
		ірімшік	10	9,5
		ө.майы	8	8
3.Бидай наны	20	нан	20	20
4.Кисель	200	Кисель	24	200
5. сүзбеше	100	сүзбеше	100	100

II апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			Брутто	нетто
I күн				
1.Бұқтырылған ет Түтікше ботқасы	200	Ет Ө май Қызанақ Пияз Тұз Түтікше Сары май	172 11 14 37 1 36 6	103,2 11 13,3 35,15 1 72 6
2.Бидай наны	20	нан	20	20
3.Айран	200	Айран	200	200
4.Алма	200	Алма	200	200
II күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	200	Ет Күріш Картоп Пияз Ө майы Тұз	54 25 20 20 8 2	34,1 52,5 19,4 19 8 2
2.бидай наны	20	нан	20	20
3.Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
4.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	180	Гауық еті Әсім.майы Пияз Тұз Қарақұм С.майы Тұз	165 3 5 1 48 5 1	115,5 3 4,75 1 97 5 1
2.Бидай наны	20	Нан	20	20
3. Сүт	200	Сүт	200	200
4. Бал	10	Бал	10	10
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100

IV күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Картоп	30	29,1
		Орамжапырақ	23	18,17
		Қызылша	30	28,5
		Қызанақ	5	5
		Сәбіз	8	7,6
		Гүз	1	1
		пияз	7	6,65
		өсімдік майы	5	5
2. Бидай наны	20	нан	20	20
3.Айран	200	Айран	200	200
4.Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1. Пештегі балық котлеті	180	балық	109	76,3
		нан	11	9
		Сүт	16	13
		Пияз	13	10
		Ө.майы	5	5
2.Картоп езбесі		картоп	115	111,5
		Сүт	17	17
		С май	7	7
3. бидай наны	20	Бидай наны	20	20
4. Кисель	200	Кисель	24	200
5.Сүзбеше	100	сүзбеше	100	100

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 ірімшікпен	60	қызылша ірімшік ө.майы	55 10 8	52,25 9,5 8
3.Бидай наны	20	нан	20	20
4.Сүт,бал	200/10	Сүт/бал	200/10	200/10
5.Алма	200	Алма	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
3.Бидай наны	20	Бидай нан	20	20
4.Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	200	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
4. Бидай наны		20	нан	20
5. Кисель	24	Кисель	24	200
7.Сүзбеше	200	Алмұрт	200	200

IV күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	58	55,1
		Сәбіз	7	6,65
		Ө.май	4	4
		Тұз	1	1
2. Ас бұршақ сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Картоп	54	52,38
		Ас бұршақ	16	16
		Пияз	9	8,55
		Сәбіз	11	10,67
		Тұз	1	1
3. бидай наны	20	нан	20	20
4. Айран	200	Айран	200	200
5. <i>Алмұрт</i>	100	сүзбеше	100	100
V күн				
1.Пештегі балық котлеті	200	балық	109	76,3
		нан	11	9
		Сүт	16	13
		Пияз	13	10
		ө.май	5	5
		ұн	6	6
2.картоп езбесі		картоп	115	111,55
		Сүт	17	17
		сары май	7	7
3.Бидай наны	20	Нан	20	20
4.Сүт	200	Сүт	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200

IVапта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
I күн				
1.Бұқтырылған ет	200	Ет	171	108,36
		Ө.майы	11	11
		Қызанақ	14	14
		Пияз	37	35,15
		Тұз	1	1
түтікше ботқасы		түтікше	36	72
		сары май	6	6
2. Бидай наны	20	нан	20	20
3. Айран	200	Айран	200	200
4. Алмұрт	200	Алмұрт	200	200

II күн				
1.Көкөніс сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Картоп	30	39,1
		Орамжапырақ	23	18,17
		Қызылша	30	28,5
		Қызанақ	5	5
		Сәбіз	8	7,6
		Тұз	1	1
		пияз	7	6,65
		өсімдік майы	5	
2. Бидай наны	20	нан	20	20
3.Кисель	200	Кисель	24	200
4. алма	200	алма	200	200
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	200	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
4. Бидай наны	20	нан	20	20
5. Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
6. сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
IV күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	200	Ет	55	34,1
		Күріш	20	42
		Картоп	15	14,55
		Пияз	19	18,05
		Ө.майы	8	8
		Тұз	1	1
2. Бидай наны	20	Нан	20	20
3. Сүт бал	200	Сүт	200	200
	10	бал	10	10
5. алма	200	алма	200	200

V күн				
1.Пештегі балық котлеті	200	балық	109	76,3
		нан	11	9
		Сүт	16	13
		Пияз	13	10
		Ө.майы	5	5
		ұн	6	6
2.Картоп езбесі		картоп	115	111,55
		Сүт	17	17
		Сары май	7	7
		тұз	1	1
3. бидай наны	20	нан	20	20
4.айран	200	айран	200	200
5. сүзбеше	100	сүзбеше	100	100