

Шежін «Мектеп- бөбекжай- балабақша» кешені

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

11-14 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына арналған

2020-2021 жыл

«Бекітілді»

Мектеп директоры

Г.А.Дуйсенова



«Шежім «мектеп – бөбекжай - балабақша» кешені КММ

11 - 14 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына арналған

IV апталық ас мәзірі.

2020 - 2021 оқу жылы

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
I күн				
1. Пісірілген тауық еті	250	Тауық еті	186	139,5
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	5	5
		Тұз	2	2
2. Піскен қарақұмық ботқасы		Қарақұмық	62	125
		С.май	5	5
		Тұз	2	2
4. Бидай наны	35	нан	35	35
5. Сүт	200	Сүт	200	200
6. Бал	10	Бал	10	10
II күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	58	55,1
		Сәбіз		6,65
		Ө.май	7	4
		Тұз	4	2
			2	
2. Асбұршақ сорпасы	250	Ет	55	34,1
		Картоп	62	60,14
		Асбұршақ	18	18
		Пияз	10	9,5
		Сәбіз	13	12,35
		Тұз	2	2
3. Бидай наны	35	Нан	35	35
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	250	балық	120	84
		Нан	17	13,9
		Сүт	23	18,8
		Пияз	15	12,3
		ө.май	12	12
		ұн	8	8
2. Картоп езбесі		картоп	150	145,5
		Сүт	22	22
		сары май	9	9
3.Бидай наны	35	Нан	35	35
4.Айран	200	Айран	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200
IV күн				
1.Үй кеспесі	250	Ет	55	34,1
		Ұн	18	18
		Жұмыртқа	6	6
		Пияз	10	9,5
		Картоп	45	43,65
		Тұз	2	2
2. Бидай наны	35	бидай нан	35	35
3.Сүт	200	Сүт	200	200
4. Бал	10	Бал	10	10
5. Алма	200	алма	200	125
V күн				
1.Палау етпен	245	Ет	108	68,04
		Күріш	61	140,3
		Сәбіз	17	16,15
		Пияз	11	10,45
		Ө.майы	10	10
		Тұз	2	2
Қызылша салаты	30	қызылша	74	70,3
ірімшікпен		ірімшік	13	12,35
		өсім. майы	11	11
2.Бидай наны	35	Нан	35	35
3.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. 2.Түтікше ботқасы	250	Ет Ө.майы Қызанақ Пияз Тұз түтікше сары май	193 12 16 42 2 47 16	115,8 12 16 39,9 2 94 16
2. Бидай наны	35	Нан	35	35
3. айран	200	айран	200	200
4 Алма	200	Алма	200	200
II күн				
1. Күріш, картоп сорпасы	250	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы Тұз	55 25 20 20 8 2	34,1 50 19,4 19 8 2
3. Бидай наны	35	Нан	35	35
4. табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
5. Алмұрт	200	Алмұрт	200	125
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	250	Тауық еті Пияз Өсім майы Тұз Қарақұм С.майы Тұз	186 3 5 2 62 5 2	130,2 2,85 5 2 125 5 2
2.Бидай наны	35	Нан	35	35
3. Сүт	200	Сүт	200	200
4. Бал	10	Бал	10	10
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100

IV күн				
1. Көкөніс сорпасы	250	Ет Картоп Орамжапырак Қызылша Қызанақ Сәбіз Тұз пияз ө.майы	55 40 26 35 6 9 2 8 6	34,1 38,8 20,54 33,25 6 8,55 2 7,6 6
2. Бидай наны	35	Нан	35	35
3. Айран	200	Айран	200	200
5. Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1. Пештегі балық котлеті	250	балық нан Сүт пияз ұн ө.май	120 17 23 15 12 8	84 13,9 18,8 12,3 12 8
2. Картоп езбесі		картоп с.майы Сүт	150 9 22	142,5 9 22
3. Бидай наны	35	Бидай наны	35	35
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	245	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы Тұз	108 61 17 11 10 2	68,04 140,3 16,15 10,45 10 2
Қызылша салаты ірімшікпен	80	қызылша ірімшік өсім. Майы	74 13 11	70,3 12,35 11
2.Бидай наны	35	нан	35	35
3.Сүт	200	Сүт	200	200

4.Бал	20	Бал	20	20
5.Алма	200	Алма	200	200
6. Сүзбеше	100	сүзбеше	100	100
II күн				
1.Үй кеспесі	250	Ет	55	34,1
		Ұн	18	18
		Жұмыртқа	6	6
		Пияз	10	9,5
		Картоп	45	43,65
		Тұз	2	2
2. Бидай наны	35	бидай нан	35	35
3. Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	250	Тауық еті	186	130,2
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	5	5
		Тұз	2	2
2. Піскен қарақұмық ботқасы		Қарақұмық	62	125
		С.май	5	5
		Тұз	2	2
4. Бидай наны	35	нан	35	35
5.Кисель	200	Кисель	24	200
7.Алма	200	Алма	200	200
IV күн				
1. Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	58	55,1
		Сәбіз	7	6,65
		Ө.май	4	4
		Тұз	2	2
2.Асбұршақ сорпасы	250	Ет	55	34,1
		Картоп	62	60,14
		Асбұршақ	18	18
		Пияз	10	9,5
		Сәбіз	13	12,3
		Тұз	2	2
3. Бидай наны	35	нан	35	35
4. Айран	200	Айран	200	200
5. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100

V күн				
1.Пештегі балық котлеті	176	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн Тұз	100 17 23 15 12 8 2	84 13,9 18,8 12,3 12 8 2
2. Картоп езбесі	151	картоп Сүт сары май	150 22 9	145,5 22 9
3.Бидай наны	20	Нан	20	20
4.Сүт	200	Сүт	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1.Бұқтырылған ет	250	Ет	193	115,8
		Ө.майы	12	12
		Қызанақ	16	16
		Пияз	42	39,9
		Тұз	2	2
2.Түтікше ботқасы		түтікше	47	94
		сары май	16	16
3. Бидай наны	35	нан	35	35
4. Айран	200	Айран	200	200
5. Алмұрт	200	Алмұрт	200	125
II күн				
1. Көкөніс сорпасы	250	Ет	54	33,48
		Картоп	40	38,8
		Орамжапырақ	26	20,54
		Қызылша	35	33,25
		Қызанақ	6	6
		Сәбіз	9	8,55
		Тұз	2	2
		пияз	8	7,6
		ө.майы	6	6
2. Бидай наны	35	нан	35	35
3. Кисель	200	Кисель	24	200

5.Алма	200	Алма	200	200
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	250	Тауық еті	186	130,2
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	5	5
2. Піскен қарақұмық ботқасы		Тұз	2	2
		Қарақұмық	62	125
		С.май	5	5
		Тұз	2	2
4. Бидай наны	35	нан	35	35
5. Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
6.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
IV күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	250	Ет	55	34,1
		Күріш	25	50
		Картоп	20	19,4
		Пияз	20	19
		Ө.майы	8	8
		Тұз	2	2
2. Бидай наны	35	Нан	35	35
3.Сүт	200	Сүт	200	200
6. Бал	10	бал	10	10
4.Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1.Пештегі балық котлеті	250	балық	120	84
		нан	17	13,9
		Сүт	23	18,8
		пияз	15	12,3
		ұн	12	12
		ө.май	8	8
				145,5
2.Картоп езбесі		картоп	150	9
		с.майы	9	22
		сүт	22	
3.Бидай наны	35	Бидай наны	35	35
4.айран	200	айран	200	200
5. сүзбеше	100	сүзбеше	100	100