

Шежін «Мектеп- бөбекжай- балабақша» кешені

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

15-18 жас аралығындағы аз қамтылған отбасы оқушыларына арналған

2020-2021 жыл

«Бекітілді»

Мектеп директоры

Г.А.Дуйсенова



«Шежірме» мектеп – бөбекжай - балабақша» кешені КММ

15-18 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	280	Тауық еті	208	145,6
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	7	7
		Тұз	2	2
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық	71	143
		С.май	6	6
		Тұз	2	2
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. Сүт	200	Сүт	200	200
5. Бал	10	Бал	10	10
II күн				
1. Көкөніс салаты	90	Орамжапырақ	69	65,55
		Сәбіз	30	28,5
		Ө.май	13	13
		Тұз	2	2
2. Асбұршақ сорпасы	300	Ет	55	34,1
		Картоп	68	65,96
		Асбұршақ	20	20
		Пияз	11	10,45
		Сәбіз	14	13,3
		Тұз	2	2
3. Бидай наны	40	нан	40	40
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	270	балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	133 19 26 18 13 9	93,10 17,3 21,3 17,1 13 9
2.Картоп езбесі		картоп Сүт сары май	174 26 10	168,78 26 10
3.Бидай наны	40	Нан	40	40
4.Айран	200	Айран	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200

IV күн

1.Үй кеспесі	300	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	55 20 7 11 55 2	34,1 20 7 10,45 53,35 2
2.Бидай наны	40	Бидай нан	40	40
3.Сүт	200	Сүт	200	200
4.Бал	10	бал	10	10
5. Алма	200	Алма	200	200

V күн

1.Палау етпен	270	Ет Күріш Сәбіз Пияз Ө.майы	107 68 19 12 11	67,41 170 18,05 11,4 11
2.Қызылша салаты ірімшік	100	қызылша ірімшік ө.майы	93 16 14	88,35 15,2 14
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. Кисель	200	Кисель	24	200
5. Алма	200	Алма	200	200
6. 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	270	Ет Ө.майы Қызанақ Түтікше Пияз Тұз	214 13 18 54 47 2	134,82 13 18 108 44,65 2
2. Бидай наны	40	Нан	40	40
3. айран	200	айран	200	200
4 алма	200	Алма	200	200
II күн				
1.Күріш, картоп сорпасы	300	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы түтікше сары май	55 35 30 25 10 54 18	34,1 73,5 28,5 23,75 10 108 18
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
5. алмұрт	200	Алмұрт	200	200
III күн				
1. Тауық еті, қарақұмық ботқасы	280	Тауық еті Өсім.майы Пияз Тұз Қарақұмық С.майы Тұз	208 7 3 2 71 6 2	145,6 7 2,85 2 143 6 2
2.Бидай наны	40	Нан	40	40
3. Сүт	200	Сүт	200	200
4. Бал	10	Бал	10	10
5.Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
IV күн				

1. Көкөніс сорпасы	300	Ет	55	34,1
		Картоп	50	48,5
		Орамжапырақ	28	22,12
		Қызылша	38	36,1
		Қызанақ	7	7
		Сәбіз	10	9,5
		Тұз	2	2
		пияз	9	8,55
		өсімдік майы	5	5
2. Бидай наны	40	нан	40	40
3. Айран	200	Айран	200	200
5. Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1. Пештегі балық котлеті	270	балық	133	93,1
		нан	19	17,3
		Сүт	26	21,3
		пияз	18	17,1
		ұн	9	9
		ө.май	13	13
2.Картоп езбесі		картоп	174	168,78
		Сүт	26	26
		Сары май	10	10
3. Бидай нан	40	Бидай наны	40	40
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	270	Ет	107	67,41
		Күріш	68	170
		Сәбіз	19	18,05
		Пияз	12	11,4
		Ө.майы	11	11
2.Қызылша салаты ірімшікпен	100	қызылша	93	88,35
		ірімшік	16	15,2
		ө.майы	14	14
3.Бидай наны	40	нан	40	40
4.Сүт	200	Сүт	200	200
бал	10	бал	10	10
5.Алма	200	Алма	200	200
II күн				

1.Үй кеспесі	300	Ет Ұн Жұмыртқа Пияз Картоп Тұз	55 20 7 11 55 2	34,1 20 7 10,45 53,35 2
2.Бидай наны	40	Бидай нан	40	40
3.Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
4. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100

III күн

1. Пісірілген тауық еті	280	Тауық еті Пияз Ө.май Тұз	208 3 7 2	145,6 2,85 7 2
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық С.май Тұз	71 6 2	143 6 2
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4.Кисель	200	кисель	24	200
5.Алма	200	Алма	200	200

IV күн

1. Көкөніс салаты	90	Орамжапырақ Сәбіз Ө.май Тұз	69 30 13 2	65,55 28,5 13 2
2 Асбұршақ сорпасы	300	Ет Картоп Асбұршақ Пияз Сәбіз Тұз	55 68 20 11 14 2	34,1 65,96 20 10,45 13,3 2
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. Айран	200	Айран	200	200
5.Сүзбеше	100	сүзбеше	100	100

V күн

1.Пештегі балық котлеті	270	Балық нан Сүт Пияз ө.май ұн	133 19 26 18 13 9	93,10 17,3 21,3 17,1 13 9
2.Картоп езбесі		картоп Сүт	174 26	168,78 26

		сары май	10	10
3.Бидай наны	40	Нан	40	40
4.Сүт	200	Сүт	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200

IV апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
I күн				
1. Бұқтырылған ет	270	Ет	214	134,82
		Ө.майы	13	13
		Қызанақ	18	18
		Пияз	47	44,65
		Тұз	2	2
2.Түтікше ботқасы		түтікше	54	108
		сары май	18	18
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. Айран	200	Айран	200	200
5.Алмұрт	200	Алмұрт	200	200
II күн				
1.Көкөніс сорпасы	300	Ет	55	34,1
		Картоп	50	48,5
		Орамжапырақ	28	22,12
		Қызылша	38	36,1
		Қызанақ	7	7
		Сәбіз	10	9,5
		Тұз	2	2
		пияз	9	8,55
		өсімдік майы	5	5
2. Бидай наны	40	нан	40	40
3.Кисель	200	Кисель	24	200
5.Алма	200	Алма	200	200
III күн				
1. Пісірілген тауық еті	280	Тауық еті	208	145,6
		Пияз	3	2,85
		Ө.май	7	7
		Тұз	2	2
2. Піскен қарақұмық жармасы		Қарақұмық	71	143
		С.май	6	6

		Тұз	2	2
3. Бидай наны	40	нан	40	40
4. Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200	200
5. Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	100
IV күн				
1. Күріш, картоп сорпасы	300	Ет Күріш Картоп Пияз Ө.майы Тұз	55 35 30 25 10 2	34,1 73,5 29,1 23,75 10 2
2. Бидай наны	40	Нан	40	40
3. Сүт	200	Сүт	200	200
4. Бал	10	Бал	10	100
5. Алма	200	Алма	200	200
V күн				
1. Пештегі балық котлеті	270	Балық Нан Сүт Пияз Ө.май Ұн тұз	133 19 26 18 13 9 2	93,10 17,3 21,3 17,1 13 9 2
2. Картоп езбесі		картоп Сүт сары май	174 26 10	168,78 26 10
3. Бидай наны	40	Нан	40	40
4. айран	200	айран	200	200
5. сүзбеше	100	сүзбеше	100	100