

Шежін «мектеп- бөбекжай- балабақша» кешені

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

Балабақшаға арналған

2020-2021 жыл

«Бекітілді»
Мектеп директоры: Т.Дуйсенова

Шежім «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешенінің балабақшаға арналған ас мәзірі
2020-2021 оқу жылы
I апта

I күн				
Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен геркулес ботқасы	220	Сүт	100	100
		Геркулес	30	120
		Қант	10	10
		Сары май	6	6
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150
Бидай наны	20	Нан	20	20
Түскі ас				
Вермишельден кеспе с/с	180	Ет	50	31
		Вермишель	15	37,5
		Картоп	30	28,5
		Пияз	3	2,85
		Тұз	2	2
Палау ет, сәбіз аралас	120	Сиыр еті	50	30
		Күріш	30	84
		Сәбіз	8	7,6
		Өсімдік майы	5	5
		Пияз	5	3,95
Бидай наны	40	Нан	40	40
Кисель дәрумендірілген	150	Кисель	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Бесін ас				
Картоптан пюре	150	Картоп	125	121,25
		Сүт	30	30
		Сары май	3	3
		Тұз	1	1
Айран	150	Айран	150	150
Бидай наны	20	Нан	20	20
Алма	100	Алма	100	100
II күн				
Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен пшенко ботқасы	170	Сүт	100	100
		Пшенко	30	75
		Қант	10	10

		Сары май	6	6
Кисель	150	Кисель	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20
Түскі ас				
Рассольник с/с	180	Ет	40	24,8
		Картоп	50	47,5
		Сәбіз	12	11,4
		Тұздалған қияр	20	18
		Перловка	5	15
		Пияз	10	9,5
Шницель еттен	120	Сиыр еті	70	44,1
Қарақұмық ботқасымен		Қарақұмық	30	75
		Сары май	6	6
		Пияз	10	9,5
		Тұз	2	2
		Өсімдік майы	5	5
Компот алмадан	150	Алма	15	13,2
дәрумендірілген		Қант	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Салат сәбізден	65	Сәбіз	70	66,5
		Қант	3	3
		Өсімдік майы	3	3
Бидай наны	40	Нан	40	40
Бесін ас				
Пирог алмадан	100	Ұн	50	50
		Сүт	20	20
		Сары май	5	5
		Өсімдік майы	6	6
		Қант	10	10
		Жұмыртқа	4	4
		алма	50	44
Сүт	180	Сүт	180	180
Алмұрт	100	Алмұрт	100	100
Печенье	30	Печенье	30	30
ІІІ күн				
Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен күріш ботқасы	180	Күріш	30	84
		Қант	8	8
		Сары май	6	6
		Сүт	100	100
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150
Бидай наны	20	Нан	20	20
Түскі ас				
Перловкадан с/с	180	Ет	50	31
		Перловка	5	15
		Картоп	70	67,9

		Себіз	12	11,4
		Тұз	2	2
		Пияз	5	4,75
Гуляш піпенка ботқасымен тұздығымен	120	Сиыр еті	70	43,4
		Қызанақ	5	5
		Пияз	5	4,75
		Өсімдік майы	5	5
		Сары май	5	5
		Пшено	30	75
Компот алмадан дәрумендірілген	150	Алма	15	13,2
		Қант	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Қарақұмық ботқасы майға піскен	120	Қарақұмық	30	120
		Сары май	6	6
Кисель	150	Кисель	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20
Банан	100	Банан	100	100

IV күн

Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто

Таңертеңгі ас

Сүтке піскен геркулес ботқасы	220	Геркулес	30	120
		Қант	10	10
		Сары май	6	6
		Сүт	100	100
Компот алмадан	150	Алма	15	13,2
		Қант	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20

Түскі ас

Қолдан жайылған кеспе	180	Ет	60	37,2
		Ұн	40	40
		Жұмыртқа	2	2
		Кәртөп	30	29,1
		Пияз	5	4,75
Голубцы ет күріш аралас	150	Сиыр еті	40	24
		Орамжапырақ	110	86,9
		Күріш	15	42
		Ас тұзы	2	2
		Жұмыртқа	1	1
Кисель дәрумендірілген	150	Кисель	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Асбұршақ езбесі	100	Асбұршақ	30	63
		Сары май	6	6
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150

Нан	20	Нан	20	20
Сүзбеше	50	Сүзбеше	50	50
V күн				
Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Түтікше-ботқасы майға піскен	105	Түтікше	30	105
		Сары май	6	6
		Тұз	1	1
Какао	180	Какао	2	2
		Сүт	50	50
		Қант	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20
Сары май	5	Сары май	5	5
Ірімшік	5	Ірімшік	5	5
Түскі ас				
Картоптан суп	180	Ет	40	24,8
		Картоп	80	76
		Пияз	5	4,75
		Сәбіз	10	9,5
		Тұз	2	2
Котлет еттен Қарақұмық ботқасы	130	Сиыр еті	60	36
		Пияз	5	4,75
		Нан	10	10
		Жұмыртқа	1	1
		Өсімдік майы	10	10
		Қарақұмық	30	90
		Сары май	6	6
Компот дәрумендірілген	150	Алма	15	13,2
		Қант	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40
Бесін ас				
Күріш ботқасы майға піскен	120	Күріш	30	120
		Сары май	6	6
Сүт	180	Сүт	180	180
Алма	100	Алма	100	100
Бидай наны	20	Нан	20	20

І күн				
Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Қарақұмық ботқасы майға піскен	120	Қарақұмық	30	120
		Сарымай	5	5
Кисель	200	Кисель	20	20
Бидай наны Сары май Ірімшік	30	Нан	20	20
		Сары май	5	5
		Ірімшік	5	5
Түскі ас				
Салат сәбізден	50	Сәбіз	50	48,5
		Қант	3	3
		Өсімдік майы	5	5
Күріштен суп Картоп аралас с/с	180	Ет	50	31
		Күріш	13	36,4
		Картоп	50	48,5
		Пияз	6	5,7
		Сәбіз	8	7,6
		Ас тұзы	1	1
Манта етімен тұздығымен	100	Сиыр еті	70	42
		Пияз	10	9,5
		Ұн	40	40
		Өсімдік май	5	5
		Томат	6	6
		Пияз	5	3,95
Компот алмадан дәрумендірілген	150	Алма	15	13,2
		Қант	20	20
		Дәрумен	0,02	0,02
Бидай наны	40	Нан	40	40
Бесін ас				
Сүт кеспе вермишелден	180	Сүт	140	140
		Вермишель	15	37,5
		Қант	10	10
		Сарымай	6	6
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150
Алма	100	Алма	100	100
Бидай наны	20	Нан	20	20
II күн				
Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен пшенко ботқасы	170	Сүт	100	100
		Пшенка	30	75
		Қант	10	10

		Сарымай	6	6
Компот алмадан	180	Алма	15	13,2
		Қант	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20

Түскі ас

Салат қызылшадан алмадан йогурт аралас	60	Қызылша	50	47,5
		Алма	20	17,6
		Йогурт	10	10
Картоптан суп с/с	180	Ет	50	31
		Картоп	100	97
		Пияз	6	5,7
		Сәбіз	12	11,4
		Тұз	1	1
Котлет еттен рожки ботқасы мен тұздығымен	130	Сиыр еті	50	31,5
		Нан кептірілген	10	10
		Пияз	10	9,5
		Өсімдік майы	10	10
		Рожки	30	105
		Сарымай	6	6
		Томат	6	6
		Жұмыртқа	2	2
Кисель дәрумендірілген	150	Кисель	20	20
		Дәрумен	0,04	0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Ас бұршақ езбесі	100	Асбұршақ	30	63
		Сарымай	6	6
Сүт	180	Сүт	180	180
Бидай наны	20	Нан	20	20
Алмұрт	100	Алмұрт	100	100

ІІІ күн

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто

Таңертеңгі ас

Күріш ботқасы	120	Күріш	30	120
		Сары май	5	5
Сүт	180	Сүт	180	180
Бидай наны	20	Нан	20	20

Түскі ас

Борщ с/с	180	Ет	50	31
		Қызылша	60	57
		Орамжапырақ	40	31,6
		Сәбіз	20	19
		Картоп	40	38,8
		Пияз	5	4,75
		Қызанақ	5	5

		Өсімдік майы Ас тұзы	6 1	6 1
Тефтели еттен Қарақұмық ботқасымен	130	Сиыр еті Күріш Пияз Сары май Қарақұмық Тұз Жұмыртқа	70 6 5 6 30 2 4	43,4 16,8 4,75 6 75 2 4
Компот алмадан дәрумендірілген	150	Алма Қант Дәрумен	15 20 0,04	13,2 20 0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Рожки ботқасы майға піскен	105	Рожки Сары май	30 6	105 6
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150
Бидай наны	20	Нан	20	20
Банан	100	Банан	100	100

IV күн

Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто
Таңертеңгі ас				
Сүт кеспе вермишельден	180	Сүт	140	140
		Вермишель	15	37,5
		Қант	10	10
		Сары май	6	6
Какао сүтпен	150	Какао	2	2
		Сүт	50	50
		Қант	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20

Түскі ас

Салат сәбізден Алмадан	55	Сәбіз Алма Қант Өсімдік майы	50 10 3 5	47,5 8,8 3 5
Пельмен қолдан жасаған	180	Сиыр еті Ұн Пияз Тұз Жұмыртқа	70 40 10 2 1	42 40 9,5 2 1
Картоптан пюре	150	Картоп Сүт Сары май Тұз	125 30 3 1	121,25 30 3 1
Кисель Дәрумендірілген	150	Кисель Дәрумен	20 0,04	20 0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Қаракұмық ботқасы майға піскен	120	Қаракұмық Сары май	30 6	120 6
Табиғи шырын	150	Табиғи шырын	150	150
Бидай наны	20	Нан	20	20
Сүзбеше	50	Сүзбеше	50	50

V күн

Тағам түрлері	Тағам шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмағы (грамм)	
			брутто	нетто

Таңертеңгі ас

Сүтке піскен пшшенка ботқасы	170	Сүт Пшенко Қант Сары май	100 30 10 6	100 75 10 6
Кисель	150	Кисель	20	20
Бидай наны	20	Нан	20	20

Түскі ас

Горохтан суп с/с	180	Ет Асбұршақ Қартоп Ас тұзы Пияз Сәбіз	50 20 50 1 5 10	31 20 48,5 1 4,75 9,5
Гуляш рожки ботқасымен тұздығымен	150	Сиыр еті Пияз Қызанақ Өсімдік майы Ұн Рожки Сары май Тұз	70 10 3 5 3 30 6 1	44,1 7,9 3 5 3 105 6 1
Компот алмадан дәрумендірілген	150	Алма Қант Дәрумен	15 20 0,04	13,5 20 0,04
Бидай наны	40	Нан	40	40

Бесін ас

Күріш ботқасы майға піскен	120	Күріш Сары май Тұз	30 6 1	120 6 1
Сүт	180	Сүт	180	180
Бидай наны	20	Нан	20	20
Алма	100	Алма	100	100
печенье	30	Печенье	30	30