

БЕКІТЕМІН

Ұлытау облысы білім басқармасының

Жезқазған қаласы білім бөлімінің

«№ 8 гимназиясы» КММ директоры

М.С.Абеева

« 04 »

2024ж

Перспективалық екі апталық ас мәзірі

Бірінші апта- 1 күн

Тағамдардың атауы	Порция массасы (граммен)		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Күріш ботқасы	200	250	күріш	80
			сүт	110
			сары май	10
			қант	10
нан	40	40	нан	40
сары май	5	5	сары май	5
сыр	10	10	сыр	10
Печенье топленое	30	30	печенье	30
Шай балмен	200/10	200/10	шай	200
			бал	10

Бірінші апта- 2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Қызылша салаты алма қосылған	60	100	қызылша	91
			өсімдік майы	15
			алма	5
Қайнатылған тауық еті	80	100	тауық еті	208
			пияз	4
			ұн	7
			қызанақ пастасы	3
			өсімдік майы	5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	130	150	қарақұмық	125
			сары май	5
Кисель С дәруменімен	200	200	кисель	180
			қант	20
			лимон қышқылы	0,0002
			аскорбинка	0,007
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Бірінші апта - 3 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Салат «Денсаулық»	60	100	қырыққабат	69
			сәбіз	30
			ақжелкен	5
			өсімдік майы	13
Вермишель жұмыртқамен	130/50	150/50	вермишель	110
			жұмыртқа	50
			пияз	10
			сәбіз	20
Компот/Сүт	200	200	кептірілген жеміс	200
			сүт 2/5%	150
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Бірінші апта- 4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Сәбіз салаты	60	100	сәбіз	108
			өсімдік майы	10
			қант	6
Балық котлеті	80	100	судак	55
			бидай наны	20
			сүт	10
			өсімдік майы	5
Көк бұршақ езбесі	130	150	көк бұршақ	125
			сары май	5
Компот балғын жемістен	200	200	алма	180
			қант	30
			С дәрумен ұнтағы	0,0007
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Бірінші апта- 5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Макарон сырмен	150	200	макарон	135
			сары май	5
			сыр	10
Жемістер	1 дана	1 дана	алма	200
Компот	200	2002	кептірілген жеміс	180
			қант	20
			С дәрумен ұнтағы	0,0007
Печенье	2 дана	2 дана	печенье	10
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Екінші апта-1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
«Достық» ботқасы	200	250	күріш	45
			пшено	45
			сүт	110
			сары май	10
			қант	10
Сүзбе тәтті қаймақпен	40/5	40/5	сүзбе	40
			қаймақ	5
			қант	5
Шай балмен/ шай сүтпен	200/10	200/10	шай	200
			сүт/бал	10
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Екінші апта-2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Қызылша салаты	60	100	қызылша	91
			өсімдік майы	15
Сиыр етінен котлет	80	100	фарш	96
			пияз	5
			бидай наны	15
			сүт	10
			өсімдік майы	5
			картоп	75
Гарнир: құрамалы гарнир	150	180	қырыққабат	75
			сары май	5
			кептірілген жеміс	180
Компот кептірілген жемістен	200/10	200/10	қант	30
			С дәрумені ұнтағы	0,0007
			қара бидай наны	20
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Екінші апта-3 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Макарон сырмен	150	200	макарон	130
			сары май	5
			сыр	10
Жемістер	1 дана	1 дана	алма	200
Табиғи шырын	200	200	шырын	200
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Екінші апта-4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Балғын көкөніс салаты кукурузбен	60	100	қияр	5
			сәбіз	5
			қырыққабат	10
			тәтті кукуруз	5
			өсімдік майы	5
Сиыр еті тефтелиі	80	100	күріш	12
			сиыр еті	78
			пияз	36
			сүт	18
			сары май	4
			өсімдік майы	5
			бидай ұны	6
Гарнир: макарон	130	150	макарон	114
			сары май	16
Кисель С дәруменімен	200	200	кисель	180
			қант	20
			лимон қышқылы	0,0002
			С дәрумен ұнтағы	0,0007
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20

Екінші апта-5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның граммен шығуы		Ингредиенттер	Брутто,гр
	6жас-11жас	11жас-18жас		
Биточкілер	80	100	котлетке арналған ет	35
			бидай наны	20
			сүт	10
			өсімдік майы	5
Гарнир: бөктірілген күріш/ арпа жармасы	130	150	күріш	125
			сары май	5
			арпа жармасы	125
			сары май	5
Компот кептірілген жемістен	200/10	200/10	кептірілген жеміс	180
			қант	30
			С дәрумен ұнтағы	0,0007
Қара бидай наны	20	20	қара бидай наны	20