

Келісілген:

Д.Төленова атындағы орта мектеп КГУ

/Мектеп директоры: Осагесев Идркенова Т.Ғ



Ж.К. Еркебулан

2020ж

Д.Төленова атындағы орта мектеп
оқушыларына арналған 4апталық ас мәзірі .

Ж.К. Еркебулан от 9 . 01 .2020ж

1 апта 1 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Манная каша	0,200	Манная	0,030
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Секер	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Тәтті шай	0,200	Шай	0,002
Творог	0,050	Секер	0,010
		Творог	0,050
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			440,36 к/калл/г

2 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Гуляш (күс)	70	Күс еті	0,150
		Жуа	0,010
		Томат	0,002
		Ш/май	0,005
		Тұз иодталған	0,001
		Сәбіз	0,010
		Ұн	0,003
		Қарақұмық	0,060
Гарнир: қарақұмық	130	Сары май	0,005
		Тұз	0,001
Компот + «С» вит	200	Кепкен алма	0,015
		С витамин	0,002
		Секер	0,020
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			534,80 к/калл/г

3 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инегриденттері	Брутто(г)
Горох сорпасы	200/20	Горох	0,040
		Картоп	0,080
		Жуа	0,010
		Сәбіз	0,010
		Ш/май	0,005
		Сыыр еті	0,060
		Тұз иодталған	0,001
Салат	50	Қызанақ	0,015
		Қияр	0,015
		Капуста	0,040
		Оливка майы	0,003
		Тұз иодталған	0,001
Кисель + С витамин	200	Кисель	0,030
		Секер	0,010
		Витамин С	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			443,72 к/калл/г

4 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инегриденттері	Брутто(г)
Құс котлеті подливпен	70/30	Құс фаршы	0,080
		Нан	0,010
		ш/май	0,005
		Сүт	0,010
		Сәбіз	0,010
		Жуа	0,010
		Тұз иодталған	0,001
		Томат	0,005
		Ұн	0,003
		Күріш	100
Ш/май	0,005		
Тұз	0,001		
Компот + С витамин	200	Кепкен жеміс	0,015
		Секер	0,015
		Витамин С	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			418,16 к/калл/г

5 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инегриденттері	Брутто(г)
Макорон сорпасы етпен	200/20	Сиыр еті	0,060
		Вермишель	0,015
		Сәбіз	0,010
		Жуа	0,010
		Картоп	0,100
		Ш/май	0,005
		Тұз иодталған	0,001
Винегред салаты	100	Қызылша	0,020
		Капуста	0,030
		Тұз	0,001
		Картоп	0,020
		Ш/май	0,003
		Сәбіз	0,010
		Тұзд.кияр	0,010
Шай сүтпен	200	Шай	0,002
		Секер	0,015
		Сүт	0,030
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			523,36 к/калл/г

2 апта 1 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инегриденттері	Брутто(г)
Овсянка ботқасы	200	Овсянка	0,040
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Секер	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Алма	0,150	Алма	0,150
Какао	200	Какао	0,003
		Секер	0,015
		Сүт	0,100
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			418,16 к/калл/г
Ас мәзірі	Тағамның	Тағамның	Брутто(г)

	шығысы	ингредиенттері	
Рассольник	200/20	Сыыр еті	0,060
		Тұздалған қияр	0,030
		Сәбіз	0,010
		Жуа	0,010
		Картоп	0,080
		Ш/май	0,005
		Тұз иодталған	0,001
		Перловка	0,015
		Томат	0,005
		Творог	0,040
Творог	100	Секер	0,010
		Сүт	,0050
		Шай	0,002
Шай	200	Секер	0,005
		Нан	0,030
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			274,63 к/калл/г

3 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Плов	200/35	Сыыр еті	0,070
		Рис	0,070
		Сәбіз	0,040
		Жуа	0,015
		Ш/май	0,010
		Тұз иодталған	0,001
		Кепкен жеміс	0,015
Компот + С вит	200	С витамин	0,002
		Секер	0,015
		Нан	0,030
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			378,93 к/калл/г

4 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Көкөніс сорпасы сүйекті бульонмен	200/	Капуста	0,060
		Картоп	0,080
		Жуа	0,010
		Сүйекті жиынтық	0,050
		Ш/май	0,005
		Томат	0,001
		Сәбіз	0,015
		Тұз иодталған	0,001
Салат	50	Сәбіз	0,040
		Алма	0,010
		Секер	0,002
		Оливка майы	0,005
Кисель + «С» вит	200	Кисель	0,030
		С витамин	0,002
		Секер	0,015
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			274,93 к/калл/г

5 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Жаркое	200/30	Картоп	0,220
		Жуа	0,010
		Томат	0,005
		Сәбіз	0,010
		Сыр еті	0,070
		Тұз иодталған	0,001
		Компот + С витамин	200
		Секер	0,015
		Витамин С	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			378,93 к/калл/г

3 апта 1 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Манная каша	0,200	Манная	0,030
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Секер	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Сүт	0,200	сүт	0,200
Творог	0,050	Творог	0,050
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			312,54 к/калл/г

2 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Көкөніс сорпасы сүйекті бульонмен	200/	Капуста	0,060
		Картоп	0,080
		Жуа	0,010
		Сүйекті жиынтық	0,050
		Ш/май	0,005
		Томат	0,001
		Сәбіз	0,015
		Тұз иодталған	0,001
		Сәбіз	0,040
Салат	50	Алма	0,010
		Секер	0,002
		Оливка майы	0,005
		Кисель	0,030
Кисель + «С» вит	200	Секер	0,015
		С витамин	0,002
		Нан	0,030
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			274,93 к/калл/г

3 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инеграденттері	Брутто(г)
Тефтели сиыр етінен	70	Сиыр еті	0,080
		Ұн	0,003
		Жуа	0,010
		Күріш	0,010
		Ш/май	0,003
		Томат	0,001
		Сәбіз	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Рожки	100	Рожки	0,050
		Тұз иодталған	0,001
		Сары майы	0,010
Компот + «С» вит	200	Кепкен жеміс	0,015
		Секер	0,015
		С витамин	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			489,97 к/калл/г

4 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инеграденттері	Брутто(г)
Үй лапшасы	200/20	Құс еті	0,070
		Ұн	0,003
		Жуа	0,010
		Жұмыртка	¼
		Ш/май	0,005
		Тұз иодталған	0,001
		Қызылша	0,050
Салат	50	Алма	0,010
		Ш /майы	0,005
		Кисель	0,030
Кисель + С вит	200	Секер	0,015
		С витамин	0,002
		Нан	0,030
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			410,2 к/калл/г

5 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Котлет подливпен	70	Құс фаршы	0,080
		Бидай наны	0,010
		Ұн	0,003
		Жуа	0,010
		Ш/май	0,005
		Томат	0,005
		Сәбіз	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Макорон	100	Мокорон	0,060
		Тұз иодталған	0,001
		Сары майы	0,005
Тәтті шай	200	Шай	0,002
		Секер	0,005
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			489,97 к/калл/г

4 апта 1 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Тәтті күріш ботқасы	200	Күріш	0,050
		Сүт	0,050
		Сары май	0,005
		Секер	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Алма	0,150	Алма	0,150
Тәтті шай + С вит	200	Шай	0,002
		Секер	0,005
		С витамин	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			458,72 к/калл/г

2 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инеграденттері	Брутто(г)
Гуляш (сыыр еті)	70/30	Сыыр еті	0,070
		Жуа	0,010
		Томат	0,010
		Ш/май	0,010
		Тұз иодталған	0,001
		Сәбіз	0,015
		Ұн	0,003
Гарнир: қаракұмық	100	Қаракұмық	0,060
		Сары май	0,010
		Тұз	0,001
Компот + С вит	200	Кепкен алма	0,015
		Секер	0,020
		С витамин	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			377,14 к/калл/г

3 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның инеграденттері	Брутто(г)
Көкөніс сорпасы сүйекті бульонмен	200/25	Сүйекті сыыр еті	0,050
		Картоп	0,080
		Жуа	0,010
		Томат	0,001
		Ш/май	0,005
		Тұз иодталған	0,001
		Сәбіз	0,015
		Капуста	0,060
		Қызылша	0,020
Салат	50	Картоп	0,020
		Сәбіз	0,010
		Тұзды капуста	0,030
		Тұздалған кияр	0,030
		Ш /май	0,005
		Какао	0,003
Какао	200	Секер	0,015
		Сүт	0,100
		Нан	0,030
Калориясы			284,52 к/калл/г

4 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Плов	200/35	Сиыр еті	0,070
		Рис	0,070
		Сәбіз	0,040
		Жуа	0,015
		Ш/май	0,010
		Тұз иодталған	0,001
Кисель + «С» вит	200	Кисель	0,030
		Секер	0,015
		С витамин	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Алма	0,150	Алма	0,150
Калориясы			377,14к/калл/г

5 күн

Ас мәзірі	Тағамның шығысы	Тағамның ингредиенттері	Брутто(г)
Құс сорпасы вермишельмен	200/25	Құс еті	0,070
		Картоп	0,070
		Сәбіз	0,050
		Жуа	0,010
		Ш/май	0,005
		Вермишель	0,020
		Лавр жапрағы	0,001
		Тұз иодталған	0,001
Сүт	200	Сүт	0,200
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы			284,52к/калл/г