Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 09.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет қызанақ тұздығымен	60	80	90	тауық филесі	90	110	135
				пияз	35	46	52
				Өсімдік майы	24	32	36
Қызанақ тұздығы				Қызанақ пастасы	6	8	9
				сары май	15	19	22
				бидай ұны	5	6	11
Гарнир:қарақұмық	100	130	150	қарақұмық арпасы	48	62	71
				сары май	15	19	22
Қантталған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				су	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	25	35	40

Аспазшы Б.Сабыргалиева

Бектемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Г. Уахитова
«__» _____2023 жыл

Ас мәзірі 12 01. 2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеті	60/25	75/25	75/25	Ет фаршы	100	149	149
				Бидай ұны	1,5	1,5	1,5
				Өсімдік майы	1	1	1
				пияз	4	5	5
				аскөк	5	7	7
				Ақ тұздық негізінде	25	25	25
				Сорпа	28	28	28
				Сары май	1,5	1,5	1,5
Гарнир:пісірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж. Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 13.02. 2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті котлеті				тауық филесі	90	110	135
				Бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				Кептірілген нан	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық				қаймақ	12	12	12
				сүт	5	5	5
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир:пісірілген қарақұмық				Қарақұмық	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Кисель				Кисель концентралған	24	24	24
				қант	10	10	10
				су	190	190	190
Бидай наны				нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					440	619	697

Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
«___» _____2023 жыл

Ас мәзірі 16. 01. 2023

Тағамның атауы	Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау	Сиыр еті	79	79	79
	күріш	51	61	68
	Өсімдік майы	8	10	11
	Пияз	9	11	12
	Сәбіз	14	17	19
	Томат пастасы	16	19	21
Балғын қияр салаты	Қияр	51	82	103
	Өсімдік майы	10	14	18
Лимон қосылған шай	шай	5	5	5
	қант	15	15	15
	Лимон	8	8	8
	су	150	150	150
Бидай наны	нан	20	35	40
Калориялығы, ккал		465	546	592

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
«17» _____2023 жыл

Ас мәзірі 17.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен котлеті	60/25	75/25	75/25	Тауық фаршы	100	149	149
				Бидай ұны	1,5	1,5	1,5
				Өсімдік майы	1	1	1
				пияз	4	5	5
				аскөк	5	7	7
				Ақ тұздық негізінде	25	25	25
				Сорпа	28	28	28
				Сары май	1,5	1,5	1,5
Гарнир:пісірілген бұршақ	100	130	150	Бұршақ	50	65	75
				сары май	4	5	6
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
"__"_____2023 жыл

Ас мәзірі 18.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рагу (сиыр еті)	200	200	200	Сиыр еті (жұмсақ еті)	107	107	107
				Сәбіз	24	24	24
				Пияз	6	8	9
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картоп	120	120	120
				Бидай ұны	3	3	3
Лимон қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				Лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					328	335	346

Аспазшы Ж.Казиханова

Бектемін
Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 19.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті котлеті	70	80	90	тауық филесі	90	110	135
				Бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				Кептірілген нан	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	15	15	15	қаймақ	12	12	12
				сүт	5	5	5
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир:пісірілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Кисель	200	200	200	Кисель концентралған	24	24	24
				қант	10	10	10
				су	190	190	190
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 23.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қаймақ соусындағы тауық филесі	60	80	90	тауық филесі	90	110	135
				қаймақ	24	32	36
				пияз	35	46	52
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				сары май	4	5	6
Лимон мен қант қосылған шай	200	200	200	шай.	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
«___» _____2023 жыл

Ас мәзірі 24.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
Ет котлеттері	70	80	90	сиыр еті	70	80	90
				бидай ұны	13	15	17
				сүт	17	20	23
				сухари	7	8	9
				өсімдік майы	5	6	7
Соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
кептірілген жемістерден кайнатылған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 25.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырлыған сиыр еті (жаркое)	200/50	200/ 50	200/ 50	сиыр еті	107	107	107
				картоп	134	134	134
				өсімдік майы	7	7	7
				пияз	12	12	12
				қызанақ пастасы	8	8	8
Шай (каркаде)	200	200	200	шай (каркаде)	1	1	1
				қант	15	15	15
				су	200	200	200
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
«__»_____01_____2023 жыл

Ас мәзірі 26.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етінен котлеті	80	90	100	Құс фаршы	107	120	133
				бидай ұны	15	17	19
				сүт	20	23	26
				сухари	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				бульон	73	95	110
Лимон мен қант қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы **Ж.Казиханова**

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
_____2023 жыл

Ас мәзірі 27.01.23

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ірімшік астында тауық еті	70	80	90	тауық филесі	110	120	135
				бидай ұны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				сухари	8	9	10
				ірімшік	20	23	26
				өсімдік майы	5	6	7
Соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				сары май	4	5	6
кисель	200	200	200	концент.кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____Н. Уахитова
«__» _____2023 жыл

Ас мәзірі 30.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қияр салаты (кесу)	50	80	100	Балғын қияр	51	82	103
				Күнбағыс майы	10	14	18
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	79	79	79
				Күріш	51	61	68
				Күнбағыс майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
Лимон мен қант қосылған шай	200	200	200	Шай	5	5	5
				Қант	15	15	15
				Лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
_____ Н. Уахитова
«31» 01 2023 жыл

Ас мәзірі 31.01.2023

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Томат соусындағы күрке филесі	60	80	90	күрке филесі	90	110	135
				қызанақ пастасы	24	32	36
				пияз	35	46	52
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир: бұршақ пюресі	100	130	150	ұсақталған бұршақ	50	65	75
				сары май	10	13	15
Кептірілген жемістерден компот С Дәрумені	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
				С дәрумені	0,07	0,07	0,07
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

Аспазшы Ж.Казиханова