

«Бекітемін»:

Мектеп директоры:

А.Үмбеш



Б.Нысанбаев атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

I апта

Күні	Тағамдар атауы	Тағам шығымы, г			Тағамдар құрамы
		7-10	11-14	15-18	
1 күн	Томат тұздығындағы тауық еті	60	80	90	Тауық еті (филе) томат пастасы, пияз, бидай ұны, сары май
	Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық, сары май
	Шай қантпен	200	200	200	Чай, қант, су
	Алма	150	150	150	Алма
	Нан	20	35	40	нан
2 күн	Кеспе сорпасы	60	80	90	Суп бульон, сәбіз, картоп, пияз, өсімдік майы, томат пастасы, ұн
	Гарнир кеспе	100	130	150	кеспе
	Компот	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
3 күн	Бұқтырылған сиыр еті	60	80	90	Сиыр еті, сәбіз, пияз, өсімдік майы, томат пастасы, ұн
	Гарнир: көкініс бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат, өсімдік майы, сәбіз, пияз, томат пастасы, картоп, сары май
	Шай қантпен	200	200	200	Чай, қант, су
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
4 күн	Тауық еті котлеті	70	80	90	Тауық еті (филе) нан,сүт, сухари, өсімдік майы
	Тұздық	15	15	15	Сары май, ұн, томат паста
	Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш, сары май, бульон
	Кисель	200	200	200	Кисель, қант, су
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
5 күн	Гуляш (сиыр еті)	60	80	90	Ет(мякоть) өсімдік майы, пияз, томат пастасы, ұн
	Гарнир: макарон	100	130	150	Макарон, сары май
	Компот	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны

Аспазшы: Г.Кенжеғалиева

Әлеуметтік педагог: Н.Жексенова

«Бекітемін»

Мектеп директоры

А.Үмбеш



Б.Нысанбаев атындағы орта мектебі

Ас мәзірі

II апта

Күні	Тағамдар атауы	Тағам шығымы, г			Тағамдар құрамы
		7-10	11-14	15-18	
1 күн	Томат тұздығындағы тауық еті	60	80	90	Тауық еті (филе) томат пастасы, пияз, бидай ұны, сары май
	Гарнир: күріш	100	130	150	күріш, сары май
	Шай қантпен	200	200	200	Чай, қант, су
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
2 күн	Тефтели сиыр етімен	70	80	90	Сиыр еті, күріш, пияз, өсімдік майы, ұн
	Тұздық	15	15	15	Сары май, ұн, томат паста
	Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық, сары май
	Кисель	200	200	200	Кисель, қант, су
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
3 күн	Кеспе сорпасы	60	80	90	Суп бульон, сәбіз, кортоп, пияз, өсімдік майы, томат пастасы, ұн
	Гарнир кеспе	100	130	150	кеспе
	Компот	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
4 күн	Балық еті котлеті	60	80	90	Балық еті, пияз, ас көк, соус,бульон, сары май,
	Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш, сары май, бульон
	Шай қантпен	200	200	200	Чай, қант, су
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны
5 күн	Рагу (сиыр еті)	200/50	200/50	200/50	Сиыреті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, ұн
	Компот	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
	Бидай наны	20	35	40	Бидай наны

Аспазшы: Г.Кенжеғалиева

Әлеуметтік педагог: Н.Жексенова