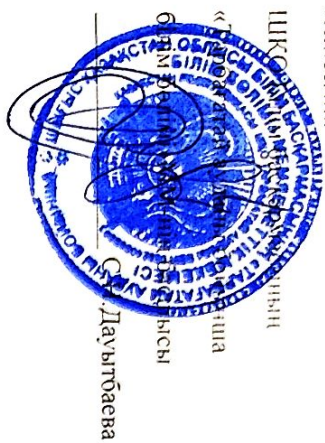


Келісемін.



«Асусай мектеп-балабақша кешені» ҚММ-нің мемлекет тарапынан

тамақтанатын аз қамтылған және 1-4 сынып

балаларына берілетін бір реттік

тағамның ас мәзірі



Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Қуырдақ	Сыыр еті				79	79
	е/ майы	200/250	250/300		7	7
	Пияз				16	16
	Қызанақ пастасы				8	8
	Картоп				178	178
	Тұз				3	3
Айран	Айран	200	200		200	200
Банан	Банан	200	200		200	200
Салат винегрет	Картоп Сәбіз Қызылша Пияз	60-100	100-150		0,030 0,020 0,020 5	0,035 0,025 0,025 5
Нан	Өсімдік майы Нан	35	40		0,05 35	0,010 40
Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
Ет қотлеті	Сыыр еті	80-150	150-180		75	96
	Бидай наны				14	18
	Сүт				19	25
	Өсімдік майы				5	7
	Тұз				3	3
Гарнир,картоп езбесі	Картоп Сары май сүт	100-150	150-180		57 5 8	86 8 11
Көп дәруменді шырын	Алма	200	200		200	200
Жұмыртқа	Жұмыртқа	1	1		1	1
Ара бағы	Ара бағы	10	10		10	10
Нан	Нан	35	40		35	40

2 күн

1 күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)	
		6-10 жас	10-18 жас		6-10 жас	10-18 жас
Кеспе көже	Сүйекті ет	54	54			
	Кеспе	16	20			
	Картоп	100	100			
	Пияз	9	11			
	Тұз	3	3			
Сүт	Сүт	200	200			
Пряник	Пряник	0,025	0,030			
Бал	Бал	0,020	0,025			
Салат	Қияр Памидор тұз	0,050 0,050 3	0,055 0,055 3			
Нан	Нан	35	40			
Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
	Тауық еті	80-150	100-180		160	200
	Пияз				3	3
	Пісірілген тауық еті					
Гарнир макарон						
Шай	Шай	200	200		200	200
Салат	Қияр помидор тұз	60-100	100-150			
Пряник	Пряник	100	100		100	100
Нан	Нан	35	40		35	40

5 күн

4 күн

					6-10 жас		10-18 жас
					0,030	0,035	
Маннй боткасы	Маннй				0,030	0,035	
	Тұз	200/250	250/300		0,001	0,001	
	Сүт				0,050	0,055	
	Сары май				0,020	0,025	
	Кант				0,020	0,025	
Шай	Шай	200	200		0,200	0,220	
Пряник	Пряник	100	100		0,025	0,030	
Апельсин	Апельсин	100	100		100	100	
Салат (винегрет)	Картоп	60/100	100/150		0,040	0,045	
	Сәбіз				0,020	0,025	
	Қызылша				0,020	0,025	
	Пияз				0,020	0,025	
	Өсімдік майы				0,007	0,010	
	Тұз				0,001	0,001	
Нан	Нан	35	40		0,050	0,055	
Тарама атауы	Тарамаың құрамы	Шығысталған тамак (гр)			Шығысталған өнім (гр)		
		6-11 жас		11-18 жас	6-11 жас		
					0,120	0,130	
					0,100	0,110	
					0,020	0,025	
					0,020	0,025	
					0,020	0,025	
					0,030	0,035	
					0,010	0,015	
					0,001	0,001	
4 күн	Компот	компот			200		
		Вафли			100		
		Киар			0,050		
		Памидор			0,050		
		ө/ майы			0,005		
	Нан	тұз			0,001		
		Нан			0,050		

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Ет тегілемі	Сыыр еті				75	96
	Бидай наны	200/250	250/300		14	18
	күріш				20	25
	Жұмыртқа				1	1
	Тұз				3	3
Гарнир;картон еzbесі	Картон				150	200
	Сары май				5	8
	Тұз				3	3
	Сүт				8	11
компот	Компот	200	200		200	200
Алма	Алма	100	100		100	100
Салат	Қияр Памидор ө/майы тұз	60/100	100/150		50 50 0,020 3	55 55 0,025 3
Нан	Нан	35	40		35	40

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
					6-10 жас	10-18 жас
Қарақұмық ботқасы	Таулық еті				80	90
	Қарақұмық	200/250	250/300		80	100
	Өсімдік майы				10	10
	Пияз				24	30
	Тұз				3	3
Айран	Айран	200	200		200	200
Печенье	Печенье	100	100		100	100
Жұмыртқа	Жұмыртқа	1	1		1	1
Бал	Бал	10	10		10	10
Нан	Нан	35	40		35	40