

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Ж.Ш.Джумалиева

Жаппы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 бойынша жеке санаттағы оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы,
 0-4сынып, 5-11сынып оқушыларына арналған IV апталық ас мәзірі
 2020 – 2021 оқу жылы
 1-күн I апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		7-10ж	11-14ж	15-18ж
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат салаты	58	78	98
				Сәбіз	7	9	11
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	4	5	6
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		7-10ж	11-14ж	15-18ж
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
				Өсімдік майы	6	8	10
				Қант	4	5	6
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
				Қырыққабат	23	26	28
				Қызанақ пастасы	5	6	7
				Сәбіз	8	9	10
				Пияз	7	8	9
				Тұз	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				Сорпа	120	138	150
				Сиыр еті	54	54	54
Нан	20	20	20	нан	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		7-10ж	11-14ж	15-18ж
Орамжапырақ +қияр+қызанақ салаты	60	80	100	Орамжапырақ Қызанақ Қияр Өсімдік майы	58 18 15 12	78 24 20 16	98 29 25 20
Гуляш	60	80	100	Сиыр еті Өсімдік майы Қызанақ пастасы Пияз Тұз	128 6 14 22 0,4	171 8 19 29 0,4	214 10 24 36 0,4
Гарнир: Күріш	100	130	150	Күріш Сары май Сорпа	36 4 73	47 5 95	55 6 110
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шабдалы шырыны	200	200	200	Шабдалы шырыны	200	200	200

4күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Үй кеспесі	80	90	100	Бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картофель	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістен (өрік, мейіз) Қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Ет тефтелі	7-10ж	11-14ж	15-18ж	Ет (котлет арналған ет)	69	78	87
	80	90	100	Бидай ұны	11	12	13
				Сүт	16	18	20
				Сары май	4	5	5
				Тұз	1	1	1
				Өсімдік майы	4	5	6
				Бидай ұны	5	6	7
				Пияз	32	36	40
Гарнир Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	48	62	71
				Сары май	4	5	6
нан	20	35	40	нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

II-апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Сәбіз +сыр салаты	150	180	200	Сәбіз	55	74	91
				Сыр	10	13	17
				Өсімдік майы	8	11	15
Ас бұршақ сорпасы	60	80	90	Картоп	40	46	50
				Бұршақ	16	18	20
				Пияз	8	9	10
				Сәбіз	8	9	10
				Өсімдік майы	4	5	5
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Сыыр еті	54	54	54
				Сорпа	140	161	175
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	Сыыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт	19	22	25
				Өсімдік майы	5	6	7
				Сары май	6	7	8
				Кепкен нан	8	9	10
				Пияз	32	36	40
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Гарнир Картоп езбесі	100	130	150	Картоп	115	150	174
				Сары май	7	9	10
				Сүт	17	22	26
				Тұз	1	1	1
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Сүт	200	200	200	Сүт	10	10	10
					24	24	24

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	65	85	109
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Өсімдік майы	8	11	14
				Бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		7-10ж	11-14ж	15-18ж
Тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
				Өсімдік майы	9	10	11
				Тұз	1	1	1
Гарнир: Пісірілген макарон	100	130	150	Макарон	36	47	54
				Сары май	12	16	18
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кепкен жеміс компоты	200	200	200	Кепкен жеміс	200	200	200
				компоты			

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Сәбіз + алма салаты	60	80	100	Сәбіз	48	64	80
				Алма	14	18	23
				Қант	2	3	4
				Өсімдік майы	5	6	8
Харчо	200/25	230/25	250/25	Сиыр еті	54	54	54
				Күріш жармасы	15	17	18
				Сары май	8	9	10
				Пияз	19	22	24
				Ақжелкен	8	9	10
				Қызанақ пастасы	6	7	8
				Сорпа	200	230	250
				Тұз	1	1	1
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100

III-апта 1 күн .

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Сәбіз + сыр салаты	60	80	100	Сәбіз Сыр Өсімдік майы	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Вермишель салынған коже	200/2 5	230/25	250/25	Вермишель Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сиыр еті Сорпа	16 9 11 4 0,4 54 191	18 10 13 5 0,4 54 220	20 11 14 5 0,4 54 240
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10	11-14	15-18		7-10	11-14	15-18
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (котлетке арналған ет) Өсімдік майы Бидай наны Сүт Кептірілген нан Сары май	75 5 14 18 8 6	86 6 16 21 9 7	96 7 18 24 10 8
Гарнир: Бөктірілген күріш	100	130	150	Тұз Сорпа Сары май	3 73 4	3 95 5	3 110 6
Нан	20	20	20	Нан	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	65	85	109
				Өсімдік майы	8	11	14
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	6	8	10
Азу	200	230	250	Картоп	142	163	177
				Пияз	16	18	20
				Сиыр еті	71	82	89
				Өсімдік майы	7	8	8
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Қызанақ пастасы	8	9	10
				Бидай ұны	3	3	3
				Тұздалған қияр	22	25	27
				Сарымсақ	0,7	0,8	0,8
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
				Сәбіз	18	24	30
				Өсімдік майы	8	11	13
Гуляш	60	80	100	Сиыр еті	128	171	214
				Өсімдік майы	6	8	10
				Қызанақ пастасы	14	19	24
				Пияз	22	29	36
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Гарнир: Күріш	100	130	150	Күріш	36	47	55
				Сары май	4	5	6
				Сорпа	73	95	110
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Балғын жемістен компот	200	200	200	Алмұрт	44	44	44
				Қант	20	20	20

IV-апта . 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
				Өсімдік майы	9	10	11
				Тұз	1	1	1
Гарнир : Пісірілген макарон	100	130	150	Макарон	36	47	54
				Сары май	12	16	18
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат салаты	58	78	98
				Сәбіз	7	9	11
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	4	5	6
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	65	85	109
				Өсімдік майы	8	11	14
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Көкөніс салаты	60	80	100	Қызанақ	18	24	30
				Қияр	24	32	40
				Өсімдік майы	8	11	14
				Қырыққабат	17	23	29
				Тұз	1	1	1
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт	19	22	25
				Өсімдік майы	5	6	7
				Сары май	6	7	8
				Кепкен нан	8	9	10
				Пияз	32	36	40
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Гарнир: Картоп езбесі	100	130	150	Картоп	115	150	174
				Сары май	7	9	10
				Сүт	17	22	26
				Тұз	1	1	1
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шай + ара балы	200	200	200	Ара балы	10	10	10
				Қант	24	24	24

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10ж	11-14ж	15-18ж				
Сәбіз + сыр салаты	60	80	100	Сәбіз Сыр Өсімдік майы	55 10 8		
Ас бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп Бұршақ Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сиыр еті Сорпа	40 16 8 8 4 0,4 54 140	46 18 9 9 5 0,4 54 161	50 20 10 10 5 0,4 54 175
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырыны	200	200	200