



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық
ас мәзірі
(жаз-күз)

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етімен палау	150/60	180/80	200/90	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				кызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Сәбіз және алма салаты				сәбіз	14	17	19
				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				кант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	80,3	107	151
				сәбіз	20	25	30
				кызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын қияр	18	24	30
				балғын кызанақ	24	32	40
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
Балғын алмадан компот	200	200	200	күнбағыс майы	8	11	14
				алма	45	45	45
Қара бидай наны	10	10	20	кант	24	24	24
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				кызанақ пастасы	3	3	3
				тұздалған қияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				тұз	1,5	2	2
				арпа	15	20	30
				күнбағыс майы	5	5	7
				сорпа	120	138	150

				сиыр еті	40	56	81
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	20
Печенье	30	30	30	печенье	30	30	30
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

I апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тауық етінен котлет	70	80	90	тауық еті	110	120	135
				бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сәбіз	8	8	8
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				кант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	14	18	23
Дәруменді салат	60	80	100	балғын қияр	15	20	25
				кант	6	8	1
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	12	16	20
Шәй лимонмен, кантпен	200	200	200	шәй	5	5	5
				кант	10	10	10
				лимон	8	8	8
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

I апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен	200/38	230/57	250/76	сиыр еті	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				жұмыртқа	3	5	6
				күнбағыс майы	5	5	7
				картоп	100	120	133
				сәбіз	10	12	15
				пияз	12	12	12
				қызанақ пастасы	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
Кисель	200	200	200	кисель	175	175	175
Алма	150	150	150	алма	50	50	50
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	150	150	150
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	10	20