



"Бекітемін"
Мектеп-лицей директоры:
Б.С.Тумурзаев

2023 жыл

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі

3 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
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Дәруменді салат	60	80	100	алма	16	22	27
				қырыққабат	15	20	25
				көкжуа	6	8	12
				сәбіз	12	16	20
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6
				тұз	1,5	2	2
Шырын	200	200	200	күнбағыс майы	7	9	11
Сары май	10	10	10	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	сары май	10	10	10
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

3 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
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				тұз	1,5	2	2
				бидай ұны	8	9	12
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
Сәбіз және алма салаты				сары май	4	5	6
				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
Компот кепкен жемістен	200	200	200	күнбағыс майы	5	5	5
Қара бидай наны	10	10	20	қант	20	20	20
Бидай наны	10	25	20	кепкен жеміс	20	20	20
				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

3 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
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2

				сәбіз	8	9	10
				күнбағыс майы	4	5	5
Қатық	200	200	200	сорпа	120	138	150
Печенье	30	30	30	сиыр еті	40	56	81
Қара бидай наны	10	10	20	қатық	200	200	200
Бидай наны	10	25	20	печенье	30	30	30
3 апта 4-күн				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

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
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	7	9	10
				сары май	8	8	8
				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
				қант	0,4	0,4	0,4
Шәй лимонмен, қантпен	200	200	200	қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				шәй	5	5	5
				қант	10	10	10
				лимон	8	8	8
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Ара балы	10	10	10	ара балы	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

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
Күріш сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				аскөк	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				сиыр еті	40	56	81
				картоп	50	60	70
				сары май	8	9	10
				тұз	1,5	2	2
Кисель	200	200	200	сәбіз	19	25	30
Алма	150	150	150	кисель	50	50	50
Қара бидай наны	10	10	20	алма	150	150	150
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20