



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

4 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 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
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын кияр	18	24	30
				балғын қызанақ	24	32	40
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	14
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Ірімшік	10	10	10	ірімшік	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

4 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
Тауық етімен палау	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				тұз	1,5	2	2
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Сәбіз салаты				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				кант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
Компот каркадэ	200	200	200	кант	10	10	10
				каркадэ	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	Бидай наны	10	25	20

4 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
Сорпа шикі тары қосылған, сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				шикі тары	30	35	40
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2

				күнбағыс майы	5	5	7
Сүтті какао	200	200	200	какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				қант	20	20	20
Вафли	30	30	30	вафли	30	30	30
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20

4 апта 4-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
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1,5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	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
Кепкен жемістен компот	200	200	200	кепкен жеміс	30	30	30
				қант	20	20	20
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 5-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
Тефтели сорпасы	200/25	230/57	250/76	сныр еті	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				жұмыртқа	3	5	6
				күнбағыс майы	5	5	7
				картоп	80	92	100
				сәбіз	10	12	15
				пияз	12	12	12
				қызанақ пастасы	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				күріш жармасы	11	13	15
				сорпа	175	175	175
Шәй лимонмен, қантпен	200	200	200	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	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

Орташа баға ҚҚС-сыз 497-32 тенге

Орташа баға ҚҚС-мен 557-00 тенге