



Т.Есетов атындағы
№ 264 мектеп-лицей директоры:
Б.С.Тумурзаев

" " 2023ж.

Қызылорда қаласы бойынша білім бөліміне қарасты білім беру мекемелеріндегі
тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі
(қыс-көктем)

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
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	қызанақ пастасы	5	5	5
				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				көк жуа	8	8	19
				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
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				көк жуа	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69

Балғын алмадан компот	200	200	200	күнбағыс майы	5	7	10
				алма	45	45	45
Қара бидай наны	10	10	20	қант	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 еті	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				қызанақ 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
Қатық	200	200	200	сиыр еті	40	56	81
Печенье	30	30	30	қатық	200	200	20
Қара бидай наны	10	10	20	печенье	30	30	30
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

1 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
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
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
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
				күнбағыс майы	7	9	11
Шәй лимонмен, қантпен	200	200	200	шәй	5	5	5
				қант	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

1 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
				сорпа	175	175	175
Кисель	200	200	200	кисель	50	50	50
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20