



"Бекітемін"

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)

2 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	сәбіз	18	24	30
				көк жуа	8	8	8
				қырыққабат	41	55	69
				тұз	1,5	2	2
Шырын	200	200	200	күнбағыс майы	5	7	9
				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

2 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 тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	10
Сәбізбен алма салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				күнбағыс майы	3	4	5
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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қарақұмық	200	200	200	қант	15	15	15

каркадэ	200	200	200	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

2 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
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	40	56	81
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
Сүтті какао	200	200	200	ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
Вафли	30	30	30	вафли	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

2 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	8	10	12
				тұз	1,5	2	2
				келтірілген 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
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	45	45	45
				қант	24	24	24
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
2 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
Бұршақ сорпасы 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
				бұршақ	30	35	40
				аскөк	2	2	2
Шэй лимонмен, қантпен	200	200	200	күнбағыс майы	5	5	7
				шэй	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	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