



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)

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
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қырыққабат салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				көк жуа	8	8	8
				қырыққабат	41	55	69
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	7	9
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
				қызанақ пастасы	5	5	5
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				көк жуа	8	8	19
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5

Компот каркадэ	200	200	200	қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	каркадэ	20	20	20
Бидай наны	10	25	20	Қара бидай наны	10	10	20
4 апта 3-күн				Бидай наны	10	25	20

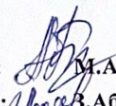
Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сорпа шикі тары қосылған, сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				шикі тары	30	35	40
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	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	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

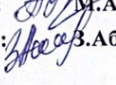
4 апта 4-күн

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
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				кепкен жеміс	30	30	30
Кепкен жемістен компот	200	200	200	қант	20	20	20
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
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	сиыр 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	қара бидай наны	10	10	20						
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20						

уапты мамандар:

еуметтік педагог:  М.Абдуллаева

Мектеп медбикесі:  З.Абасилова