



Бекітемін
Мектеп-лицей директоры
Б.С.Тумурзаев

08.05.2024 жыл

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	90	100	110
				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	5	6	7
				карақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
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	900	тауық еті	119,4	159,2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				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
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	кызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2

Балғын алма компоты	200	200	200	күнбағыс майы	3	4	5
				қант	15	15	15
				алма	46	46	46
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	кұнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
Сүт қосылған какао	200	200	200	ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
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

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
				жұмыртқа	5	6	7
				күнбағыс майы	5	6	7
				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

Сәбіз және алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
Компот каркадэ	200	200	200	қант	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

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	
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
				күнбағыс майы	5	5	7
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумен	0,7	0,7	0,7
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
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