

«БЕКІТЕМІН»

Батыс Қазақстан облысы білім басқармасы
басшысының орынбасары

З.Гумарова

2021 жылғы « »

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)			
		Тағам шығыны	1-4 сынып
			Брутто,г
I апта 1 күн			
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	кұнарландырылған бидай ұны	200-250	12
	жұмыртқа		5
	су		3
	йодталған тұз		1
	пияз		9
	сары май		4
	сиыр еті		40
Ет тефтелиі	сиыр еті	80-150	80
	бидай наны		5
	сүт		23
	пияз		25
	өсімдік майы		4
	кұнарландырылған бидай ұны		3
Гарнир:бытыра п піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	43
	сары май		5
компот	кептірілген жеміс	200	2
	қант		5
Ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20
2 күн			
Жарма салынған көже	күріш жармасы	200-250	20
	сәбіз		11
	картоп		30
	пияз		9
	өсімдік майы		3
	сиыр еті		20
	сорпа		200
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	30
	ірімшік		10
	сәбіз		18
	өсімдік майы		4
Үй қуырдағы тауық етімен (жаркое)	тауық еті	150-200	140
	картоп		63
	пияз		8
	йодталған тұз		1
	өсімдік майы		5
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	1,5
	қант		9

	картоп крахмалы		10
	лимон қышқылы		1
	су		218
Сузбеше	Сузбеше	125	125
Алма	алма	250	250
Қара бидай	қара бидай наны	20	20
3 күн			
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	40
	арпа жармасы		16
	пияз		10
	тұздалған қияр		14
	өсімдік майы		4
	сиыр еті		20
	сорпа		140
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	40
	сәбіз		8
	пияз		8
	өсімдік майы		5
	йодталған тұз		1
	құнарландырылған бидай ұны		3
Гарнир:бұқтыр ылған қырыққабат	ақ қауданды қырыққабат	100-150	100
	өсімдік майы		4
	сәбіз		4
	пияз		5
	құнарландырылған бидай ұны		2
	қант		3
сүзбе	қант	60	5
	сүзбе		60
шәй	шәй	200	2
	қант		4
ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
4 күн			
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20
	үрме бұршақ		16
	сәбіз		8
	пияз		8
	өсімдік майы		4
	сорпа		140
	сиыр еті		20
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64
	қант		4
	өсімдік майы		6
Сазан балығы тефтелиі	Сазан балығы	80-150	110
	бидай наны		5
	сүт		23
	пияз		13
	йодталған тұз		1

Гарнир:Бөктрілген макарон	кұнарландырылған бидай наны	150-200	6
	өсімдік майы		5
	сәбіз		19
	пияз		12
	макарон		20
	сары май		6
Көп дәруменді шырын	сорпа немесе су	165	10
	көп дәруменді шырын		165
алмұрт	алмұрт	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
5 күн			
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	15
	пияз		19
	өсімдік майы		6
	ақжелкен (ас кок)		8
	йодталған тұз		1
	сиыр еті		20
	сорпа		200
Ет котлеті	сиыр еті	80-150	65
	бидай наны		5
	сүт		22
	кептірілген нан		10
	өсімдік майы		5
	сары май		5
гарнир: картоп езбесі	сары май	100-150	5
	картоп		57
	сүт		12
компот	кептірілген жеміс	200	1,5
	қант		5
Ара балы	ара балы	5	5
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
II апта 1 күн			
Борщ	қызылша	200-250	28
	ақ қауданды қырыққабат		20
	сәбіз		8
	ақжелкен (ас кок)		2
	картоп		20
	пияз		7
	йодталған тұз		1
	өсімдік майы		3
	қант		2
	сорпа		120
	сиыр еті		30
Турама зразылар	сиыр еті	80-150	50
	бидай наны		9
	сүт		40

	пияз		15
	картоп крахмалы		10
	өсімдік майы		9
	кептірілген нан		7
	ақжелкен		4
Гарнир арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	25
	сары май		4
	сорпа		73
Кептірілген жеміс қосындысынан	алма мен алмұрт	200	3
	қант		10
Сүзбе	Сүзбе	60	60
Алма	алма	250	250
Ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
2 күн			
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	10
	пияз		14
	сары май		8
	ақжелкен		8
	йодталған тұз		1
	сорпа		200
	сиыр еті		20
Ақ қанданды қырыққабат салаты	ақ қанданды қырыққабат	60-100	50
	шөптесін		7
	қант		6
	өсімдік майы		4
Үй қуырдағы (жаркое)	сиыр еті	150-200	30
	картоп		140
	пияз		15
	өсімдік майы		7
шәй	шәй	200	2
	қант		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
3 күн			
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	20
	су		3
	йодталған тұз		1
	жұмыртқа		5
	пияз		9
	сары май		4
	сорпа		189
	сиыр еті		70
Палау(тауық етінен)	тауық еті	150-200	140
	күріш жармасы		35
	өсімдік майы		8
	пияз		9

	сәбіз		14
С витамині қосылған кисель	қант	200	5
	лимон қышқылы		1
	су		190
	ұнтақталған С витамині		0,07
	концентраттан алынған кисель		20
Ара балы	бал	10	10
сүт	сүт	150	150
алмұрт	алмұрт	250	250
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
4 күн			
Бұршақ көжесі	үрме бұршақ	200-250	10
	картоп		30
	сәбіз		8
	пияз		8
	өсімдік майы		4
	сорпа		140
	сиыр еті		30
Балғын көкөніс пен ірімшіктен салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	41
	ірімшік		10
	сәбіз		18
	өсімдік майы		7
Бұқтырылған сазан балығы	сазан балығы	80-150	110
	су немесе сорпа		27
	сәбіз		23
	ақжелкен		3
	пияз		10
	өсімдік майы		5
	қант		4
	йодталған тұз		1
Гарнир: бөктірілген макарон	сәбіз	100-150	19
	макарон		20
	сары май		4
	сорпа немесе су		10
кампот	кептірілген жеміс	200	2
	қант		3
сүзбеше	сүзбеше	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20
5 күн			
көкөністер қосылған көже	ақ қауданды қырыққабат	200-250	39
	картоп		20
	сәбіз		17
	пияз		15
	көк бұршақ консервіленген		9
	өсімдік майы		4
	сорпа		151
	сиыр еті		25
Ет биточкілері	сиыр еті	80-150	50
	бидай наны		6

	сүт		40
	кептірілген нан		3
	өсімдік майы		4
	йодталған тұз		1
	сары май		3
Гарнир:бөктірілген күріш	күріш	100-150	30
	сары май		2
	сорпа		73
Ара балы	бал	5	5
сүт	сүт	150	150
шырын	шырын	165	165
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
III апта 1 күн			
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	16
	сәбіз		11
	пияз		15
	өсімдік майы		2
	сорпа		191
	сиыр еті		30
Бұқтырылған сиыр еті (поджарко)	сиыр ет	80-150	45
	пияз		37
	өсімдік майы		11
	йодталған тұз		1
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	33
	сары май		5
сүзбе	қант	60	6
	сүзбе		60
компот	кептірілген жеміс	200	1,5
	қант		5
Ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20
2 күн			
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20
	үрме бұршақ		10
	сәбіз		15
	пияз		15
	өсімдік майы		4
	сорпа		140
	сиыр еті		30
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64
	қант		4
	өсімдік майы		6
Пісірілген:тауық еті	тауық еті	80-150	140
	пияз		20
Гарнир: пісірілген макарон	макарон	100-150	26
	йодталған тұз		1
	сары май		4

Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165
Алма	Алма	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
3 күн			
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	20
	пияз		20
	тұздалған қияр		14
	өсімдік майы		4
	сорпа немесе су		140
	сиыр еті		30
Турама зразылар	сиыр еті	80-150	60
	бидай наны		15
	сүт		40
	пияз		35
	йодталған тұз		1
	өсімдік майы		8
	кептірілген нан		10
	ақжелкен		4
Гарнир: бөктірілген күріш	күріш	100-150	25
	сары май		5
	сорпа		73
компот	кептірілген жеміс	200	1,5
	қант		5
ара балы	ара балы	10	10
сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
4 күн			
Жарма салынған көже	арпа жармасы	200-250	20
	сәбіз		11
	пияз		9
	өсімдік майы		4
	сорпа		200
	сиыр еті		30
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	41
	ірімшік		10
	сәбіз		18
	өсімдік майы		8
Бөктірілген сазан балығы	сазан балығы	80-150	110
	пияз		15
	ақжелкен		5
	ақ қатық негізгі		50
	сорпа		55
	сары май		2
	құнарландырылған бидай ұны		3
	йодталған тұз		1
	пияз		20
Гарнир:картоп	картоп	100-150	80

езосі	сүт		40
	сары май		4
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	2
	қант		10
	картоп крахмалы		10
	лимон қышқылы		1
	су		218
алмұрт	алмұрт	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
5 күн			
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	14
	жұмыртқа		5
	су		3
	йодталған тұз		1
	картоп		40
	пияз		9
	сары май		5
	сорпа		189
	сиыр еті		30
Рагу (сиыр етінен)	сиыр еті	150-200	50
	өсімдік майы		8
	картоп		50
	сәбіз		24
	пияз		18
	құнарландырылған бидай ұны		3
шәй	шәй	200	2
	қант		5
Ара бала	ара балы	5	5
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
IV апта 1 күн			
Балғын қырыққабаттан щи	ақ қауданды қырыққабат	200-250	30
	сәбіз		5
	акжелкен		3
	картоп		69
	пияз		9
	құнарландырылған бидай ұны		3
	өсімдік майы		4
	сорпа		160
	сиыр еті		30
Палау(Сиыр етінен)	сиыр еті	150-200	40
	күріш жармасы		30
	өсімдік майы		7
	пияз		9
	йодталған тұз		1
	сәбіз		14
Көп дәруменді	көп дәруменді шырын	165	165
сүзбе	сүзбе	60	60

Алма	алма	250	250
Ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20
2 күн			
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	15
	сәбіз		5
	пияз		5
	картоп		63
	өсімдік майы		6
	сорпа		191
	сиыр еті		30
Дәруменді салат	қырыққабат	60-100	35
	сәбіз		12
	пияз		4
	алма		16
	өсімдік майы		5
Турама зразылар	сиыр еті	80-150	50
	бидай наны		9
	сүт		37,5
	пияз		15
	өсімдік майы		5
	йодталған тұз		1
	кептірілген нан		5
	акжелкен		4
Гарнир: арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	25
	сары май		8
	сорпа		73
компот	кептірілген жеміс	200	2
	қант		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны		20
3 күн			
Жарма салынған көже	арпа жармасы	200-250	15
	сәбіз		5
	картоп		78
	пияз		9
	өсімдік майы		8
	сорпа		200
	сиыр еті		25
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	60
	сәбіз		8
	пияз		8
	өсімдік майы		5
	бидай ұны		6
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	ақ қауданды қырыққабат	100-150	100
	сары май		8
	сәбіз		3
	пияз		5

	йодталған тұз		1
	құнарландырылған бидай ұны		2
	қант		5
С витамині қосылған кисель	қант	200	6
	лимон қышқылы		1
	су		190
	ұнтақталған С витамині		0,07
	концентраттан алынған кисель		20
Ара балы	ара балы	10	10
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
4 күн			
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	9
	су		3
	йодталған тұз		1
	пияз		9
	жұмыртқа		5
	сары май		4
	сорпа		189
	сиыр еті		30
Қызылша мен ірімшіктен салаты	ірімшік	60-100	10
	қызылша		40
	өсімдік майы		6
Балық котлеті	сазан балығы	80-150	110
	бидай наны		6
	картоп крахмалы		10
	сүт		42,5
	кептірілген нан		5
	өсімдік майы		6
Гарнир: бөктірілген макарон	сәбіз	100-150	10
	макарон		15
	сары май		1
	сорпа немесе су		10
Кептірілген жемістен компот	кептірілген алма	200	3
	қант		10
алмұрт	алмұрт	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20
5 күн			
борщ	қызылша	200-250	30
	ақ қауданды қырыққабат		23
	қызанақ пастасы		5
	сәбіз		8
	ақжелкен		2
	пияз		7
	йодталған тұз		1
	өсімдік майы		3
	қант		4

	сорпа		120
	сыыр еті		40
Пісірілген:тауық еті	тауық еті	80-150	140
	пияз		3
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	30
	сары май		4
Шәй	Шәй	200	2
	қант		5
Ара бала	ара балы	5	5
Сүт	сүт	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20