

«Бекітемін»

Мектеп директоры



Г.А.Дуйсенова

Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектебі бойынша Жеке санаттағы оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы IV апталық ас мәзірі

2021 – 2022 оқу жылы

I апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сүтке піскен арпа жармасы	150/200	200/250	200/250	Арпа жармасы	35	65	75
				Сары май	15	15	15
				қант	7	9	11
				сүт	225	230	235
				тұз	1	2	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт қосылған какао	200	200	200	Сүт	200	200	200
				Какао	20	20	20
Ірімшік	10	15	15	Ірімшік	10	15	15
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

2-күн

Тағамның атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Палау тауық етінен	150/200	150/200	150/200	Тауық еті	140	165	200
				Күріш жармасы	65	75	85
				сәбіз	20	35	70
				пияз	20	35	60
				Өсімдік майы	11	15	20
				Тұз	1	2	2
Дәруменді салаты	60	80	100	Орамжапырақ	70	90	110
				Сәбіз	25	30	40
				Өсімдік майы	11	10	10
				Қант	5	20	32
					3	2	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шай бал қосылған	200	200	200	Шай	2	2	2
				Бал	25	25	25

3-күн

	6-10 жас	11-14	15-18				
Көкөністер мен ет қосылған көжесі	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	152,5	182,5	200
				Картоп	30	45	65
				Орамжапырақ	75	60	60
				Пияз	20	20	20
				Өсімдік майы	11	15	15
				Сәбіз	20	20	20
				Қызанақ	15	18	18
				Қызылша	20	20	20
				Тұз	1	1	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүзбе	60	70	80	Сүзбе	60	70	80
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кепкен жеміс	15	15	15
				Қант	15	15	15

4-күн

	7-10	11-14	15-18				
Сиыр етінен биточки	80/150	200/250	200/250	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Бидай наны	5	35	40
				Сүт	30	40	40
				Пияз	20	25	25
				Сәбіз	20	25	25
				Өсімдік майы	11	11	11
				Тұз	0,5	1	2
Картоп езбесі	100/150	150/180	150/180	Картоп	150	170	190
				Сүт	65	65	65
				Сары май	10	15	25
				Тұз	0,5	0,5	1
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сәбіз салаты	60/100	100/150	100/150	Сәбіз	90	100	150
				Өсімдік майы	5	10	10
Кисель	200	200	200	Кисель	20	20	20

5-күн

	7-10	11-14	15-18				
Асбұршақ сорпасы	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	152,5	182,5	200
				Картоп	30	35	35
				Асбұршақ	30	35	50
				Пияз	20	25	25
				сәбіз	20	25	25
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Алма	200	200	200	алма	200	200	200

Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше Қант	250 10	250 9	250 10

II апта

1 күн

	6-10 жас	11-14	15-18				
Харчо көжесі	200/250	250/300	250/300	Күріш жармасы	20	20	50
				Пияз	20	20	25
				Қартоп	30	30	30
				Тұз	1	0,5	2
				Сиыр еті	100	121,4	133,3
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Орамжапырақ салаты	60/100	100/150	100/150	Орамжапырақ	70	100	130
				Сәбіз	40	40	45
				Өсімдік майы	11	15	15
				Тұз	0,5	1	1
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200

2 күн

	7-10 жас	11-14	15-18				
Бұқтырылған сиыр еті	80/150	100/180	100/180	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Пияз	20	20	25
				Өсімдік майы	11	11	11
				Сәбіз	20	20	25
				Тұз	0,5	1	2
Піскен қарақұмық	100/150	150/180	150/180	Қарақұмық жармасы	36,7	65	67
				Тұз	0,5	1	2
				Сары май	9	11	14
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Алма	250	250	250	алма	250	250	250
Бал қосылған шай	200	200	200	Шай	2	2	2
				Бал	25	25	25

3 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сиыр етінен картоп сорпасы	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	105	122	133,3
				Картоп	180	180	255
				Сәбіз	25	25	25
				Пияз	25	25	25
				Өсімдік майы	11	15	15
				Тұз	1	1	3
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165

үзбеше	60	70	80	Сүзбеше	60	70	80
--------	----	----	----	---------	----	----	----

4 күн

	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сиыр етінен биточки күріш жармасымен	80/150	100/180	100/180	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Бидай наны	5	35	40
				Сүт	30	40	40
				Өсімдік майы	11	11	11
				Тұз	0,5	1	2
				Күріш жармасы	36,6	38	38
				Сары май	5	6,5	10
				Тұз	1	1	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60/100	100/150	100/150	Қызылша	93	143	150
				Ірімшік	10	15	15
				Өсімдік майы	6	10	10

5 күн

	7-10	11-14	15-18				
Бұқтырылған тауық еті түтікшемен	80/150 100/150	100/180 150/180	100/180 150/180	Тауық еті	140	165	200
				Өсімдік майы	11	11	11
				Пияз	20	20	30
				Сәбіз	20	20	30
				Тұз	0,5	1	2
				Түтікше	36,7	52	55
				Тұз	0,5	1	2
				сары май	5	6,5	10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген жеміс қант	15 15	15 20	15 20
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше	250	250	250
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

III апта

1 күн

	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сүтке піскен күріш жармасы	150/200	200/250	200/250	Күріш жармасы Сары май қант сүт тұз	35 15 7 225 1	65 15 9 230 2	75 15 11 235 2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт қосылған какао	200	200	200	Сүт Какао	200 20	200 20	200 20
Ірімшік	10	15	15	Ірімшік	10	15	15
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

2 күн

	7-10	11-14	15-18				
Асбұршақ сорпасы	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті Картоп Асбұршақ Пияз сәбіз	152,5 30 30 20 20	182,5 35 35 25 25	200 35 50 25 25
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше Қант	250 10	250 9	250 10

3 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Палау тауық етінен	150/200	150/200	150/200	Тауық еті Күріш жармасы сәбіз пияз Өсімдік майы Тұз	140 65 20 20 11 1	165 75 35 35 15 2	200 85 70 60 20 2
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60/100	100/150	100/150	Қызылша Ірімшік Өсімдік майы	93 10 6	143 15 10	150 15 10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шай бал қосылған	200	200	200	Шай Бал	2 25	2 25	2 25

4 күн

	6-10 жас	11-14	15-18				
Сиыр етінен биточки	80/150	200/250	200/250	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Бидай наны	5	35	40
				Сүт	30	40	40
				Пияз	20	25	25
				Сәбіз	20	25	25
				Өсімдік майы	11	11	11
				Тұз	0,5	1	2
Картоп езбесі	100/150	150/180	150/180	Картоп	150	170	190
				Сүт	65	65	65
				Сары май	10	15	25
				Тұз	0,5	0,5	1
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	20	20	20

5 күн

	7-10	11-14	15-18				
Харчо көжесі	200/250	250/300	250/300	Күріш жармасы	20	20	50
				Пияз	20	20	25
				Картоп	30	30	30
				Тұз	1	0,5	2
				Сиыр еті	100	121,4	133,3
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Орамжапырақ салаты	60/100	100/150	100/150	Орамжапырақ	70	100	130
				Сәбіз	40	40	45
				Өсімдік майы	11	15	15
				Тұз	0,5	1	1
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

IV апта

1 күн

	7-10	11-14	15-18				
Көкөністер мен ет қосылған көжесі	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	152,5	182,5	200
				Картоп	30	45	65
				Орамжапырақ	75	60	60
				Пияз	20	20	20
				Өсімдік майы	11	15	15
				Сәбіз	20	20	20
				Қызанақ	15	18	18
				Қызылша	20	20	20
				Тұз	1	1	2

бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүзбе	60	70	80	Сүзбе	60	70	80
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кепкен жеміс Қант	15 15	15 15	15 15

2 күн

Бұқтырылған сиыр еті	6-10 жас	11-14	15-18	Сиыр еті Пияз Өсімдік майы Сәбіз Тұз	100 20 11 20 0,5	121,6 20 11 20 1	133,4 25 11 25 2
	80/150	100/180	100/180				
Піскен қарақұмық	100/150	150/180	150/180	Қарақұмық жармасы Тұз Сары май	36,7 0,5 9	65 1 11	67 2 14
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сәбіз салаты	60/100	100/150	100/150	Сәбіз Өсімдік майы	90 5	100 10	150 10
Алма	250	250	250	алма	250	250	250
Бал қосылған шай	200	200	200	Шай Бал	2 25	2 25	2 25

3 күн

Сиыр етінен картоп сорпасы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Сиыр еті Картоп Сәбіз Пияз Өсімдік майы Тұз	105 180 25 25 11 1	122 180 25 25 15 1	133,3 255 25 25 15 3
	200/250	250/300	250/300				
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165
Сүзбеше	60	70	80	Сүзбеше	60	70	80

4 күн

	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сиыр етінен биточки күріш жармасымен	80/150	100/180	100/180	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Бидай наны	5	35	40
				Сүт	30	40	40
				Өсімдік майы	11	11	11
				Тұз	0,5	1	2
				Күріш жармасы	36,6	38	38
				Сары май	5	6,5	10
				Тұз	1	1	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60/100	100/150	100/150	Қызылша	93	143	150
				Ірімшік	10	15	15
				Өсімдік майы	6	10	10

5 күн

	7-10	11-14	15-18				
Бұқтырылған тауық еті түтікшемен	80/150	100/180	100/180	Тауық еті	140	165	200
				Өсімдік майы	11	11	11
	100/150	150/180	150/180	Пияз	20	20	30
				Сәбіз	20	20	30
				Тұз	0,5	1	2
				Түтікше	36,7	52	55
				Тұз	0,5	1	2
				сары май	5	6,5	10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	15	20	20
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше	250	250	250
Алма	250	250	250	алма	250	250	250