

Бекітемін
№13 мектеп директоры
Оразова Р.Х.

31 " 08 2022ж

2022 жылы бюджет қаржысынан тамақтанатын
халықтың әлеуметтік осал топтарынан шыққан
жалпы білім беретін мектептердің оқушыларына
арналған екі апталық ас мәзірі

I апта

1 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Кеспе сорпасы	200	230	250	кеспе	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				картоп	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сүйек сорпасы	189	217	236
Суға пісірілген тауық еті	60	80	90	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир(көпеш): тұздық қосылған қарақұмық жармасы	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				сары май	4	5	6
				пияз	10	11	12
				қызанақ пастасы	2	36	40
				сәбіз	3	4	5
				ұн	20	22	23
Бал қосылған сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
				бал	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

I апта

2 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Жарма қосылған сорпа	200	230	250	күріш	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сүйек сорпасы	150	230	250
Қызылша салаты	30	50	60	қызылша	84	100	118
				өсімдік майы	8	11	15
Азыр етінен жасалған ефтели	60	73	80	тартылған ет	70	73	80
				бидай наны	10	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	20	36	40
				күріш	8	8	8
				өсімдік майы	4	5	6
				көптірілген нан	5	6	7
				макарон	26	35	42
Гарнир (көпеш): макарон	100	130	150	сары май	4	5	6
				қант	20	20	20

а бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
--------------	----	----	----	-----------------	----	----	----

1 апта

3 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Рассольник (кышкылтым сорпа)	200	230	250	картон	80	92	100
				арпа жармасы	10	17	18
				пияз	5	12	13
				сәбіз	10	13	14
				сары май	5	5	5
				сүйек сорпасы	150	230	250
				тұздалған қияр	14	16	17
Сүтке пісірілген арпа боткасы	200	220	230	арпа	35	40	40
				қант	10	10	10
				сүт	119	125	125
				сары май	10	17	17
Пісірілген жұмыртка	1 дана	1 дана	1 дана	пісірілген жұмыртка	1 дана	1 дана	1 дана
Қант қосылған шай	200	200	200	шай	200	200	200
а бидай наны	20	35	40	қант	10	10	10
				кара бидай наны	20	35	40

1 апта

4 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Жасыл бұршақ сорпасы	200	230	250	картон	53	62	68
				жасыл бұршақ	16	18	20
				сәбіз	10	13	14
				пияз	10	10	11
				сары май	5	5	5
				сүйек сорпасы	200	230	250
Бұққотлеті	60	80	90	көксерке балығы	120	123	137
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	13	15	17
				кеңтірілген нан	8	8	8
				өсімдік майы	5	6	8
				сүт	10	12	12
Гарнир(коспа): тұздықталған көкөністер	75/26	100/30	120/30	сары май	1	1	1
				картон	20	27	32
				қырыққабат	19	25	30
				қант	1	1	1
				пияз	9	7	7
				ұн	1	1	1
				жасыл бұршақ	12	16	19
				кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	лимон қышқылы	0,0002	0,0002	0,0002
				С дәрумені ұнтағы	0,00007	0,00007	0,00007
				Қара бидай наны	20	35	40

I апта
5 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Харчо сорпасы	200	230	250	күріш	15	17	18
				пияз	19	22	24
				сарымай	8	9	10
				аскөк	2	3	4
				томт пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	
				сүйек сорпасы	150	230	250
				сарымсақ	3	3	3
Ірімшік қосылған макарон	100/10	120/10	130/10	макарон	40	50	55
Жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	ірімшік	10	10	10
Сузын	200	200	200	сары май	5	5	5
Қара бидай наны	20	35	40	алма	1 дана	1 дана	1 дана
				сузын	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40

II апта
1 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Достық ботқасы	200	220	230	күріш	35	40	40
				тары	35	40	40
				сүт	119	125	125
Сүзбеше	45	45	45	сары май	10	17	17
Бал қосылған шай	200/10	200/10	200/10	сүзбеше	45	45	45
Қара бидай наны	20	35	40	шай	20	200	200
				бал	10	10	10
				қара бидай наны	20	35	40

II апта
2 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Дәруменді салат	30	50	60	орамжапырақ	19	23	29
				сәбіз	19	23	29
				алма	19	23	29
				аскөк	9	10	13
				лимон шырыны	7	8	10
Сыяр етінен жасалған тефтели	60	80	90	өсімдік майы	11	14	15
				тартылған ет	70	68	76
				жұмыртқа	1/10	1/10	1/10
				өсімдік майы	5	5	5
				пияз	20	20	20
				кептірілген нан	7	8	9
				бидай наны	10	10	11
				сүт	15	15	15
Гарнир(қоспа): макарон өнімдері	100	100	100				

				аскорбин қышқылы	0,0007	0,0007	0,0007
ара бидай наны	20	35	40	ара бидай наны	20	35	40

II апта
3 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Ірімшік қосылған қызылша салаты	30	50	60	қызылша	69	78	91
				өсімдік майы	8	11	15
				ірімшік	10	13	17
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	125	165	186
				пияз	8	9	10
				ұн	6	7	8
				қызанақ пастасы	19	21	24
				өсімдік майы	8	9	10
Гарнир: қарақұмық жармасы	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				сары май	3	4	5
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,0002	0,0002	0,0002
				С дәрумені ұнтағы	0,00007	0,00007	0,00007
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

II апта
4 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	30	50	60	сәбіз	78	89	108
				өсімдік	4	5	6
				қант	6	8	10
Балық көглеті	80	90	100	көксерке балығы	107	120	133
				бидай наны	15	17	19
				сүт	20	23	26
				келтірілген нан	7	8	13
				өсімдік майы	11	12	9
Гарнир:(қоспа) інжу арпа жармасы	75/26	100/30	120/30	інжу арпа	48	50	50
				сары май	5	5	15
				өсімдік майы	10	10	10
				томат пастасы	3	3	303
				сәбіз	20	25	30
				пияз			
				ұн	5	5	5
Қант қосылған шай	200	200	200	шай	200	200	200
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Жемістер	1дана	1дана	1дана	алма	1дана	1дана	1дана

II апта
5 күн

Тағам атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто, гр.		
	6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас		6(7)-10жас	11-14жас	15-18жас
Балғын көкөністер салаты	30	50	60	орамжапырақ	39	45	57
				сәбіз	35	39	45
				өсімдік майы	12	16	20
Сыыр етінен жасалған котлеттер	60/5	85/5	95/5	тартылған ет	76	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				кептірілген нан	8	9	10
				жұмыртқа	1\10	1\10	1\10
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир:(қоспа) бұршақ пюресі	100	130	150	бұршақ	105	120	150
				сүт	22	28	28
				тұз	0,3	0,3	0,3
				сары май	4	5	6
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,0002	0,0002	0,0002
				С дәрумені ұнтағы	0,00007	0,00007	0,00007
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40