



БЕКТЕМНІ:

№143 орта мектеп

директоры

Т.С.Торбаев

2024 жыл

Қызылорда Қалалық білім бөліміне қарасты мектеп асханаларында бюджеттік қаражат есебінен білім алушылар сапатын тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәйірі (жаз-күз)

1 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 тауық еті	60	80	90	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
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын кияр	1.5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	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

1 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 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
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	5	5	6
				тұз	2	2	2
				күнбағыс майы	8	8	10
катық	200	200	200	катық	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

1 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	
Тұздықты коже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				кызанақ пастасы	3	3	3
				тұздалған кияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				тұз	1.5	2	2
				арпа	15	20	30
				күнбағыс майы	5	5	7
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Балғын киярдан салаты	60	80	100	балғын кияр	61	82	103
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
				дәрумен С	0.007	0.007	0.007
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

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	
Сиыр етінен котлет	75/5	85/5	95/5	сиыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				күнбағыс майы	5	6	7
				кепірілген нан	8	9	10
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1.5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	8	8	8
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сәбіз	25	25	25
				аскок	2	2	2
				тұз	1.5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1.25	1.25	1.25
				кант	0.4	0.4	0.4
				кызанақ пастасы	2.5	2.5	2.5
				балғын қызанақ	18	24	29
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын кияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				кант	0.6	0.8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
				Алма	150	150	150
Компот қарқадэ	200	200	200	кант	10	10	10
				қарқадэ	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
------------	----	----	----	------------	----	----	----

1 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Картон сорпасы ет фрикаделькасымен	200/38	230/57	250/76	сыыр еті мякоть	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ настасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картон	100	120	133
				пияз	12	12	12
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
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
				итого			