



Бекітемін

Мектеп-гимназия директоры

Т.Идркенова

2021 жыл

2021 жылға арналған мемлекеттік бюджет есебінен жалпы білім беретін мектепте тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша перспективалық екі апталық ас мәзірі (ұсынылған)

1-ші апта 1-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Сиыр етінен жасалған тефтели	60	80	Сиыр еті	40	60
			Нан	10	10
			Сүт	10	10
			Жуа	24	24
			Сары май	4	4
			Ш.май	3	3
			Астық	5,4	5,4
Гарнир: қарақұмық	100	100	Қарақұмық	48	48
			Сары май	4	4
Сүт балмен	200/10	200/10	Сүт	200	200
			Бал	10	10
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

1-ші апта 2-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма сорпасы	200	250	Жарма	20	25
			Сәбіз	11	14
			Жуа	9	11
			Ш.май	4	5
			Сүйек сорпасы	150	150
Қызылша салаты	30	60	Қызылша	45	75
			Ш.май	8	8
Компот кептірілген алма	200	200	Секер	20	20
			Кептірілген алма	20	20
			Аскорб.қышқылы	0,0007	0,0007
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

1-ші апта 3-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Сиыр етінен жасалған котлет	60/5	75/5	Сиыр еті	60	75
			Нан	14	14
			Сүт	19	19
			Сухари	8	8
			Сары май	6	6
			Ш.май	5	5
Гарнир комбинированный: кайнатылған күріш және картоп пюре	100	100	Күріш	20	20
			Сары май	5	5
			Сүт	8	8
			Картоп	57	57
Кефир	200	200	Кефир	200	200
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

1-ші апта 4-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршақ сорпасы	200	250	Картоп	40	53
			Бұршақ	16	20
			Сәбіз	8	10
			Жуа	8	10
			Сары май	5	5
			Сүйек сорпасы	150	180
Кисель + аскорб. қышқылы	200/10	200/10	Кисель	24	24
			Секер	10	10
			Лимон қышқылы	0,0002	0,0002
			Аскорб.қышқылы	0,00007	0,00007
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20
Алма	200	200	Алма	200	200

1-ші апта 5-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұқтырылған туаық еті	60	80	Тауық еті	140	160
			Томат	19	19
			Жуа	8	8
			Сары май	4	4
			Ш.май	3	3
			Астық	6	6
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	100	Қырыққабат	120	143
			Ш.май	4	4
			Секер	3	3
			Сәбіз	3	3
			Жуа	5	5
			Астық	1	1
Шырын	200	200	Шырын	200	200
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

2-ші апта 1-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша	50	58
			Қырыққабат	15	20
			Томат	4	6
			Сәбіз	8	10
			Жуа	8	10
			Картоп	22	22
			Секер	2	2
			Сиыр еті	40	40
			Сары май	4	4
Сүзбе	45	45	Сүзбе	45	45
Шай балмен	200/10	200/10	Шай	200	200
			Бал	10	10
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

2-ші апта 2-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Күріш сорпасы	200	250	Күріш	8	10
			Картоп	65	78
			Сәбіз	8	10
			Жуа	8	10
			Сиыр еті	42	42
			Сары май	5	5
Витамин салаты	30	60	Қырыққабат	8	15
			Сәбіз	6	12
			Алма	8	16
			Зелень	2	4
			Лимон шырыны	2	4
			Ш.май	5	10
Шырын	200	200	Шырын	200	200
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

2-ші апта 3-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Қызылша салаты ірімшікпен	30	60	Қызылша	28	55
			Ш.май	8	8
			Ірімшік	10	10
Бұқтырылған тауық еті	60	80	Тауық еті	130	160
			Жуа	8	8
			Астық	6	6
			Томат	10	19
			Ш.май	3	3
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	100	Қырыққабат	120	143
			Секер	3	5
			Сәбіз	3	8
			Астық	1	1
			Жуа	5	5
			Ш.май	4	5
Кисель + аскорб. қышқылы	200	200	Кисель	24	24
			Секер	10	10
			Аскорб.қышқылы	0,00007	0,00007
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20

2-ші апта 4-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо сорпасы	200	250	Күріш	15	18
			Жуа	19	22
			Сары май	8	10
			Зелень	2	2
			Томат	6	8
			Тұз ойдталған	1	1
			Сиыр еті	40	45
Сәбіз салаты	30	60	Сәбіз	32	64
			Ш.май	6	6
			Секер	4	4
Компот кептірілген алмадан+ аскорб. қышқылы	200/10	200/10	Кептірілген алма	15	15
			Секер	20	20
			Аскорб.қышқылы	0,00007	0,00007
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20
Алма	200	200	Алма	200	200

2-ші апта 5-ші күн

Тамақтың түрлері	Тағамның шығысы		Тағамның түрлері	Салмағы	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Қайнатылған туаық еті	60	80	Тауық еті	145	165
			Жуа	3	3
Гарнир: қарақұмық	100	100	Қарақұмық	48	48
			Сары май	4	4
Салат	30	60	Қырыққабат	20	41
			Сәбіз	9	18
			Ш.май	4	8
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара нан	20	20	Қара нан	20	20