



Әлеуметтік жағынан аз қамтылған, бастауыш сынып оқушыларына берілетін ыстық тамақтың 10 күндік ас мәзірі.

08.01.2024-19.01.2024 ж

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Мани ботқасы	200/25	230/25	250/25	Мани	31,2	31,2	31,2
				Сүт	164	164	164
				Қант	3	3	3
				Сары май	5	5	5
				Тұз	0,5	0,5	0,5
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Алма	20	35	40	Алма	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
				Ақ қауанды кырыққабат	23	26	28
				Қызанақ пастасы	5	6	7
				Сәбіз	11	13	14
				Ақжелкен	2	2	2
				Пияз	7	8	9
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				Қант	1,5	2	2
				Сорпа	120	138	150
				Сыыр еті	54	54	54
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Прияник	22 г	22 г	22 г	Прияник	22 г	22 г	22 г
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау тауық етімен	150/50	180/50	250/25	Тауық еті	79	79	79
				Күріш жармасы	51	61	68
				Пияз	9	11	12
				Қызанақ пастасы	8	8	8
				Өсімдік майы	4	5	5
Шай сүтпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
Сәбіз салаты	60	80	100	Сүт	50	50	50
				Сәбіз	48	64	80
				Қант	2	3	4
Ара балы	10	10	10	Өсімдік майы	5	6	8
				Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник көжесі	200/25	230/25	250/25	Сыр еті	107	107	107
				Капуста	20	23	25
				Сәбіз	11	13	14
				Картоп	53	61	66
				Сарымсақ	9	10	11
				Сары май	4	5	6
			Ас тұзы	1	1	1	
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
				Қант	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Пісірілген тауық еті	80	90	10	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
				Тұз	0,5	0,5	0,5
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	36	47	54
Қара шай қантпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
				Қант	3	3	3
Қызылша салаты	60	60	60	Қызылша	60	60	60
				Картоп	53	61	67
				Сәбіз	11	13	13
				Қызылша	30	40	50
				Өсімдік майы	12	16	20
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

6-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тары ботқасы	200/25	230/25	250/25	Тары	70,5	70,5	70,5
				Сүт	170	170	170
				Қант	6	6	6
				Сары май	14	14	14
				Тұз	0,75	0,75	0,75
Сүтті шай	200	200	200	Сүт	50	50	50
				Қант	3	3	3
				Шай тәттісі	0,4	0,4	0,4
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Вафли	100	100	100	Вафли	100	100	100

7-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы , г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кеспе көже	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Йодталған тұз	3	3	3
				Пияз	0,4	0,4	0,4
				Сары май	9	10	11

				Сорпа	4	5	5
				Сипіреті	189	217	236
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Балғын жемістен компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Дәруменді салат	60	80	100	Қырыққабат	17	23	29
				Сәбіз	11	15	19
				Өсімдік майы	12	16	20
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

8-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй қуырдағы(жаркое)	200/25	230/25	250/25	Тұз	79	79	79
				Қара нан	178	178	178
				Йодтық тұз	3	3	3
				Нан	0,4	0,4	0,4
				Қызанақ шетасы	8	8	8
				Өсімдік майы	7	7	7
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

9-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	200/25	230/25	250/25	Көксеріт шығы	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Йодтық тұз	3	3	3
				Сүт майесе су	20	23	26
				Кеттірден нан	7	8	9
				Өсімдік майы	11	12	13
Гарнир : Макарон	100	130	150	Макарон	115	150	174
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара шай қантпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
				Нан	3	3	3
Печенье	22 г	22 г	22 г	Печенье	22 г	22 г	22 г
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

10-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Қызыл	54	62	68
				Бұршақ	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Көк	9	10	11
				Ақ сабақ	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				Йодтық тұз	1	1	1
				Айран	141	162	176
				сәбіз	54	54	54
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Алма	20	35	40	Алма	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

Дайындаған



мектеп медбикесі М.Тантаева

