

Келісемін: 
 Тарбағатай ауданы бойынша
 білім бөлімінің басшысы: С.Н.Дауылбаева

Бекітемін: 
 «Қ.Қайсенов атындағы орта мектебі» КММ-нің
 директоры: М.Рахымбаев

«Қ.Қайсенов атындағы орта мектебі» КММ

Әлеуметтік жағынан аз қамтылған отбасына берілетін ыстық тамақтың 10 күндік ас мәзірі

2020 – 2021 оқу жылы

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
Тары бөкпесі	200/25	23/25	250/25	Тары жармасы	70	75	78
				Сүт	54	54	54
				Қант	1,5	2	2
Сүтті шай				Сары май	4	5	5
				Ас тұзы	1	1	1
	200	200	200	Шай түйіршігі	0,4	0,4	0,4
Печенье				Су	3	3	3
	100	100	100	Сүт	50	50	50
	20	35	40	Печенье	100	100	100
Нан				Нан	20	35	40



2 – ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7 – 10 жас 150/24	11 – 14 жас 180/24	15 – 18 жас 200/24		7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас
Палау(сиыр еті)				Сиыр еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
С дәрумені кисель	200	200	200	Концентраттан кисель	24	24	24
				Қант	0,2	10	10
				Лимон қышқылы	0,190	0,2	0,2
				Су	0,07	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Нан	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
Кеспе көже	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Иодталған тұз	3	3	3
				Пияз	0,4	0,4	0,4
				Сары май	9	10	11
				Сорпа	4	5	5
				Сиыр еті	189	217	236
Балғын жемістен компот	200	200	200	Алма	54	54	54
				Қант			
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
Нан	20	35	40	Нан	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
Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	48	62	71
				Сары май	4	5	6
Шай сүтпен				Шай	0,4	0,4	0,4
				Сүт	50	50	50
Нан				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
Көкенис көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				Картоп	53	61	66
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Көк бұршақ кенсервіленген	9	10	11
				Өсімдік майы	4	50	5
				Сорпа	151	174	190
				Сиыр еті	54	54	54
Дәрумен салат	60	80	100	Балғын алма	14	18	23
				Балғын қызанақ	18	24	29
				Балғын қияр	15	20	25
				Сәбіз	11	15	19
				Шырын үшін лимон	6	8	10
				Қант	0,6	0,8	1
				Өсімдік майы			
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200

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
Гуляш қызанақ пастасы	60	80	100	Сыр еті	107	107	107
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
				Өсімдік майы	8	10	11
				Сарымсақ	9	10	11
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	Ас тұзы	1	1	1
				Арпа жармасы	36	47	55
				Сары май	4	5	6
Алмұрт	20	35	40	Сорпа	73	95	110
	200	200	200	Алмұрт	20	35	40
Шөй сүтпен				Шөй	0,4	0,4	0,4
	20	35	40	Сүт	50	50	50
Нан				нан	20	35	40

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
Рассольник кәжесі	60	80	100	Сыр еті	107	107	107
				Қапуста	20	23	25
				Сәбіз	11	13	14
				Қартоп	53	61	66
				Сарымсақ	9	10	11
				Сары май	4	5	6
				Өсімдік майы	4	5	5
				Ас тұзы	1	1	1
				Ет сорпасы	151	174	190
				Кептірілген жеміс	45	45	45
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Қант	24	24	24
				Су	190	190	190
Нан	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
Рагу /сиыр еті/	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті	96	96	96
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картоп	120	120	120
				Сәбіз	24	24	24
				Пияз	11	11	11
				Құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
Шей сүтпен	200	200	200	Шей	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Сүт	50	50	50
Алма	200	200	200	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
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Қызанақ пастасы	3	3	3
				Сорпа	191	220	240
Балғын қызанақтан слат	60	80	100	Балғын қызанақ	43	58	73
				Көк жуа	15	20	25
				Өсімдік майы	10	14	18
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Көк дәруменді шырын	200	200	200	Көк дәруменді шырын	200	200	200

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
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	Сыыр еті/котлетке арналған ет/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт	19	22	25
				Кептірілген нан	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
				Сары май	6	7	8
Қуырмалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150	Күріш жармасы	20	26	30
				Сары май	5	7	8
				Картоп	57	74	86
				Сүт	8	10	11
Алмұрт	200	200	200	Алмұрт	200	200	
Шәй сүтпен	200	200	200	Шәй	0,4	0,4	
				Сүт	50	50	
Нан	20	35	40	нан	20	35	