

«БЕКТЕМІН»
 Батыс Қазақстан облысы білім басқармасы басшысының
 орынбасары
 Б.Насимұллин
 2024 жылғы «04» 01

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)									
		Тағам шығыны	7-10 жас Брутто,г	Тағам шығыны	11-14 жас Брутто,г	Тағам шығыны	15-18 жас Брутто,г		
1 апта 1 күн									
Ет тегеліні	сыйыр еті		105		120		139		
	бидай наны		5		7		10		
	сүт		25		25		30		
	пиііз		25		25		35		
	өсімдік майы	100	11	120	15	120	15		
	жұмыртқа		5		15		15		
	іотталған тұз		0.5		1		1		
	құнарландырылған бидай ұны		7		9		13		
	сәбіз		25		30		35		
І арнир:бытырап піскен қарақұмық	карақұмық жармасы	150	54	180	72	180	86		
	сары май		5		5		7		
Ара балы	ара балы	25	25	25	25	25	25		
Сүт	сүт	200	200	200	200	200	200		
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	45	40		
Алма		165	165	165	165	165	165		
2 күн									
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ак қауланлды қырыққабат	80	65	120	75	120	85		
	Ірімшік		10		15		15		
	іотталған тұз		0.5		1		2		
	сәбіз		30		35		40		
	өсімдік майы		5		5		5		
Үй құырдағы тауық	тауық еті	150	140	180	165	180	200		

етімен	картон	80			102
	пиріз	30			40
	йодтылған тұз	0,5			1
	өсімдік майы	6			10
	сәбіз	20			44
Кисель	сары май	3			5
	кисель	200			20
	кант	9			10
	картон қранмады	10			10
	су	218			218
Сүзбеше	сүзбеше	125			125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20			40
3 күн					
Ет қосылған бұрушак сорпасы	картон	200			35
	бұрушак	30			33
	пиріз	18			32
	өсімдік майы	21			15
	сыыр еті	11			125
	сорпа	95			182
	сәбіз	140			30
	жасыл	25			4
	йодтылған тұз	4			1
	сары май	0,5			5
		2			80
	сүзбе	60			15
	кант	10			5
	кеңтірілген жемістер	5			1
	лимон қышқылды	1			15
Компот	кант	11			170
	алмұрт	170			40
	қара бидай наны	20			40
Алмұрт	алмұрт	170			40
Қара бидай наны	қара бидай наны	20			40
4 күн					
Винегрет	кызылша	30			40
	өсімдік майы	5			8
	сәбіз	80			40

Сазан балығы тефтеліні	қырыққабат		20	20		32
	жасыл бұршақ		20	28		30
	сазан балығы		110	130		140
	бидай наны		15	20		25
	сүт		25	25		25
Қызыл балығы тефтеліні	пшз	100	25	30		33
	йолталған тұз		0.5	1		2
	құнарландырылған бидай ұны		7	8		11
	өсімдік майы		6	6		7
	күріш		58	75		91
Ғарнир: қайнатылған күріш	сары май	150	5	5		8
	йолталған тұз		1	1		1
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40
5 күн						
Ет қоллеті	сұйыр еті	100	105	120	123	136
	бидай наны		15		15	25
	сүт		30		35	35
	кестірілген нан		10		11.5	15
	өсімдік майы		11		14	15
	сары май		5		6	8
	йолталған тұз		0.5		0.5	1
	құнарландырылған бидай ұны		6		8	11
	сәбіз		25		35	35
	пшз		25		35	35
Ғарнир: қартон етбесі	сары май	150	5	180	6	7
	қартон		100		125	148
	сүт		50		50	50
	йолталған тұз		1		1	1
Айран	Айран	200	200	200	200	200
	қант		5		5	5
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40
Алма	Алма	165	165	165	165	165

II апта 1 күн											
Ет қосылған борш	қызылша	200	28	250	30	250	40				
	ақ қауланды қырыққабат		34		30		32				
	сабіз		10		15		20				
	зелень		1		2		2				
	картон		60		61		71				
	пияз		10		15		18				
	йодталған тұз		1		2		2				
	өсімдік майы		11		14		15				
	сорпа		120		140		160				
	сыыр еті		95		122,5		135				
Сүт қосылған сүзбе	Сүзбе	60	60	60	70	60	80				
	Сүт		45		45		50				
	қант		10		12		15				
	алма	165	165	165	165	165	165				
Ара бады	ара бады	25	25	25	25	25	25				
Сүт	сүт	200	200	200	200	200	200				
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	45	40				
2 күн											
Ақ қауланды қырыққабат	ақ қауланды қырыққабат	80	80	120	100	120	106				
	шөптесін		1		1		1				
	қант		2		2		3				
	өсімдік майы		5		7		7				
	сыыр еті	200	105	250	120	250	130				
	картон		130		159		179				
	пияз		15		20		25				
	өсімдік майы		6		7		8				
	сабіз		15		25		28				
	сары май		6		6		9				
Айран	Айран	200	200	200	200	200	200				
		5			5		5				
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125				
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	45	40				
3 күн											
Палау(тауық етінен)	тауық еті	200	140	250	165	250	200				
	күріш жармасы		46		55		73				

	өсімдік майы	11	14	15
	пшэз	15	15	15
	сәбіз	15	16	28
	йотталған тұз	1	1.5	2
	сары май	5	6	8
Кисель	кант	200	200	12
	су	8	11	190
	картон крахмалы	190	190	10
	картон крахмалы	10	10	20
	концентраттан алынған кисель	20	20	20
Алмұрт	алмұрт	170	170	170
Қара бидай наны	кара бидай наны	20	35	45
4 күн				
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	ірімшік	10	15	15
	сәбіз	70	80	100
	өсімдік майы	5	6	7
	сазан балығы	110	130	140
	пшэз	15	18	22
Сазан қолісті	өсімдік майы	6	8	8
	йотталған тұз	1	2	2
	бидай ұны	20	25	35
	жұмыртқа	5	15	15
	сүт	85	90	90
Гарнир: бөктірілген макарон	бидай наны	15	20	25
	кестірілген нан	10	11,5	15
	макарон	40	58	68
	сары май	9	12	15
	кестірілген жеміс	5	5	5
Компот	кант	10	10	10
	лимон қышқылды	1	1	1
	сүзбеше	125	125	125
	кара бидай наны	20	35	40
	кара бидай наны	20	35	40
5 күн				
Қызылша салаты	қызылша	80	120	40
	өсімдік майы	5	6	7
	сәбіз	30	33	38
	картон	20	30	35
	картон	20	30	35

Бұқтырылған ет	жасыл бұшақ					23
	сыыр еті	100	20	105	120	135
	өсімдік майы		6		8	8
	йодталған тұз		1		1	2
	сәбіз		15		25	28
Гарнир, қайнатылған қарақұмық	шөп		15		18	22
	жасыл желек		1		2	2
	қарақұмық	150	44	180	62	69
	сары май		5		6	8
	йодталған тұз		1		1	2
Шырын	шырын	165	165	165	165	165
Алма	алма	165	165	165	165	165
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40

III апта 1 күн

Вермишель салынған көже	вермишель	200	16	250	22	250	31
	сәбіз		15		24		30
	пияз		15		24		27
	өсімдік майы		6		8		7
	сорпа		191		191		191
	сыыр еті		105		120		130
	картон		20		25		35
	йодталған тұз		1		1		1
	сары май		5		6		8
	қант	60	10	60	10	60	10
Сүбе	сүбе	60	60		70		80
	ара бады	25	25	25	25	25	25
Ара бады	ара бады	25	25	25	25	25	25
	сүт	200	200	200	200	200	200
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20	35	35	45	40
	ак қауланды қырықжәбат		65		75		85
Ақ қауланды қырықжәбат салаты	шөптісін		1		2		2
	өсімдік майы		5		6		8
	пияз	80	20	100	20	120	28
2 күн							
Сәбізден салат	сәбіз	80	72	120	110	120	125
	қант		4		5		6
	өсімдік майы		5		7		8

Пісірілген тауық еті	ірімшік		10		15	15
	тауық еті		140	120	165	200
	пшвз		20		15	20
	өсімдік майы	100	6		7	7
	сәбіз		20		29	30
Тәріпир, пісірілген макарон	йодталған тұз		1		1	2
	макарон	150	52	180	62	72
	йодталған тұз		1		1	1
	сары май		5		6	8
	Көп дәруменді шырын					
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165
Сүзбешіс	Сүзбешіс	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40
3 күн						
Жарма қосылған сорпа	картон	200	30	250	35	40
	тары		10		23	35
	пшвз		15		16	24
	өсімдік майы		11		14	15
	сир еті		100		122.5	135
	сорпа		140		160	180
	сәбіз		15		16	24
	жасыл		1		2	2
	йодталған тұз		0.5		1	2
	сары май		5		6	8
Айран	Айран	200	200	200	200	200
Алма	кант		5		5	5
Алма	алма	155	155	155	155	155
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40
4 күн						
Витаминді салат	кытылша	80	50	120	55	60
	өсімдік майы		5		7	8
	алма		35		35	35
	қырыққабат		48		48	50

Сезім бадылты тегісіні	сезім бадылты	100	110	120	130	140		
	бұдай наны		15		20	25		
	кештірілген нан		10		11,5	15		
	сүт		60		60	60		
	пиво		20		20	25		
	потагған тұз		1		2	2		
	қунарландырылған бұдай наны		20		25	35		
	күріш		30		40	42		
	өсімдік майы		6		7	7		
	жұмыртқа		5		15	15		
	картон крахмалы		10		10	10		
Г аршир:картон езбесі	картон	150	130	180	150	160		
	сүт		70		75	80		
	сары май		5		6	8		
	кисель		200		20	20		
	кәнт		10		10	10		
	сү		218		218	218		
Алмұрт	алмұрт	155	155	155	155	155		
Қара бұдай наны	қара бұдай наны	20	20	35	35	40		
5 күн								
Бұршақ сорпасы	бұршақ	200	22	250	28	30		
	потагған тұз		0,5		1,5	2		
	картон		30		40	50		
	пиво		20		20	28		
	сары май		5		6	8		
	сорпа		189		189	189		
	смыр еті		100		122,5	135		
	сабіз		22		22	28		
	өсімдік майы		11		14	15		
	Жасыл		1		2	2		
	кештірілген жеміс		200		5	5	5	
	кәнт		6		10	14		
	лимон қышқылы		1		1	1		
	Алма		алма		155	155	155	155
	Сүзбеше		Сүзбеше		125	125	125	125
Қара бұдай наны	қара бұдай наны	20	20	35	35	40		

[illegible]

Сүтбеше	сүтбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бұлай наны	қара бұлай наны	20	20	35	35	45	40
5 күн							
Борш	кызылша	200	30	250	38	250	45
	ак қаулаңды қырыққабат		35		40		45
	қызылша пастасы		5		5		5
	сәбіз		15		23		33
	ақжелең		2		2		2
	пиріз		15		22		28
	пояталған тұз		0,5		1		2
	өсімдік майы		11		14		15
	қант		4		4		4
	сорпа		120		135		150
Айран	сире еті	200	100	200	122,5	200	133
	картон		30		45		55
	айран		200		200		200
Қара бұлай наны	қант	20	5	35	5	45	5
	қара бұлай наны		20		35		40
Алма	алма	155	155	155	155	155	155