



Жангелдин атындагы орта мектеп
директорынын милдетин аткарушы:

А.А.Султанова

2021 ж.

Ас мәзірі (меню)

1 апта

1-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
Сүтке піскен тары ботқасы (пшено)	200	230	250	Тары	60	75	90
				Сүт	100	120	150
				Сары май	10	12	16
				Қант	15	17	19
				Йодталған тұз	1	1	2
				Су	100	120	130
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
С дәруменімен шай	200	200	200	Шай	2	2	2
				Қант	10	10	10
				Дәрумен С	0,025	0,025	0,025
				Су	218	218	218
Нан	30	40	50	Нан	30	40	50
Калориялыгы, ккал					127	163	187
Бағасы	200 теңге						

Дәмбике:

Аспазшы:

Мусаева Н.А.
Нугманова А.Т.

Мусаева Н.А.

Нугманова А.Т.



Алматы облысы
Жаңаөзен ауданындағы орта мектеп
директорінің міндетін атқарушы:

А.А.Султанова

2021 ж.

2-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
Сиыр етінен көкөніс рагуы	200	250	30	Қырыққабат	100	120	130
				Сиыр еті	50	60	70
				Пияз	20	25	30
				Өсімдік майы	10	13	15
				Сәбіз	42	50	57
				Картоп	100	120	130
				Томат	30	40	50
				Йодталған тұз	1	1	2
Шай кантпен	200	200	200	Шай	1	1	1
				Қант	15	15	15
				Су	218	218	218
Нан	30	40	50	Нан	30	40	50
Калориялығы, ккал					225	282	317
Бағасы	200 теңге						

Дәмбике:

Мусаева Н.А.

Мусаева Н.А.

Аспазшы:

Нугманова А.Т.

Нугманова А.Т.



«Бекет»
 Ө.Жансұлтан атындағы орта мектеп
 директорының міндетін атқарушы:
 _____ А.А.Султанова
 _____ 2021 ж.

3-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 сиыр сүйегінің сорпасымен	200	250	300	Картоп	80	90	100
				Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы	80	85	90
				Томат пастасы	4	5	7
				Өсімдік майы	10	10	10
				Қырыққабат	50	60	70
				Қызылша	30	35	40
				Пияз	20	25	30
				Сәбіз	20	25	30
				Йодталған тұз	1	1	1
				Су	300	350	350
Дәруменді салат	50	60	70	Сәбіз	70	80	90
				Йодталған тұз	1	1	1
				Зәйтүн майы	6	7	8
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	Қант	15	15	15
				Кептірілген жемістер	20	20	20
				С витамині	0,025	0,025	0,025
				Су	220	220	220
Нан	30	40	50	Нан	30	40	50
Калориялыгы, ккал					221	272	312
Бағасы	200 теңге						

Дәмбіке:

Аспазшы:

Museeva
Museeva

Мусаева Н.А.

Нугманова А.Т.



«Бекет»
 Жамбыл облысы орта мектеп
 директорының міндетін атқарушы:
 А.А.Султанова
 2021 ж.

4-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
Сиыр етінен палау	200	250	300	Сиыр еті	60	60	60
				Күріш	60	70	80
				Пияз	20	25	30
				Осімдік майы	10	14	15
				Сәбіз	40	50	60
				Йодталған тұз	1	2	3
				Су	100	110	120
Шай қантпен	200	200	200	Кептірілген жемістер	20	20	20
				Қант	15	15	15
				С витамині	0,025	0,025	0,025
				Су	220	220	220
Нан	30	40	50	Нан	30	40	50
Калориялығы, ккал					224	275	316
Бағасы	200 теңге						

Дәмбіке:

Аспазшы:

Мусаева Н.А.
Нугманова А.Т.

Мусаева Н.А.

Нугманова А.Т.



Ә.Жангелдин атындағы орта мектеп
директорының міндетін атқарушы:

А.А.Султанова

2021 ж.

5-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
Қышқылтым (рассольник) сорпа (Сиыр сүйегінің сорпасынан)	200	250	300	Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы	80	90	95
				Картоп	42	50	57
				Пияз	20	25	30
				Тұздалған қияр	11	14	15
				Сәбіз	42	50	57
				Переловка	15	25	30
				Өсімдік майы	5	6	7
				Томат пастасы	5	7	9
				Йодталған тұз	1	1	2
				Су	240	260	280
Жүзім қосылған қызылша салаты	60	60	60	Қызылша	55	60	65
				Жүзім	42	50	57
				Зәйтүн майы	5	10	10
				Йодталған тұз	1	1	2
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	Қант	50	50	50
				Кептірілген жемістер	15	15	15
				С витамині	0,025	0,025	0,025
				Су	218	218	218
Нан	30	40	50	Нан	30	40	50
Калориялығы, ккал					221	272	312
Бағасы	200 теңге						

Дәмбике:

Аспазшы:

Мусасва Н.А.

Нугманова А.Т.