



Бекітемін

Мектеп директоры: Жом Кожамбетов К.Б.

Біржан сал ауданы «Тасшалқар ауылының ЖОББМ» КММ

Тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша ас мәзірі

1 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Бұқтырылған ет (тауық еті)	80	90	100	230	260	288
Гарнир: қырыққабат	100	130	150	167	219	263
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сары май	4	5	6	4	5	6
Айран	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				622	720	798

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Қияр салаты	60	80	100	71	96	121
Салмалы бұрыш	200	230	269	368	427	497
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Жеміс сусыны	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				456	758	858

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Гарнир: қарақұмық	48	62	71	52	67	77
Пісірілген тауық еті	80	90	100	168	189	211
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сары май	4	5	6	4	5	6
Шырын	200	200	200	200	200	200
Банан	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				444	696	734

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Балық котлеттері	80	90	100	160	180	200
Алма	200	200	200	200	200	200

Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сары май	4	5	6	4	5	6
Шырын	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				584	620	646

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Палау	150	180	200	205	225	238
Ірімшік	100	100	100	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Алмұрт	200	200	200	200	200	200
Сүт	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				725	760	778

2 апта

6 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	140	140	140	127	145	157
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Алма	200	200	200	200	200	200
Сүт	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				547	580	597

7 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Голубцы	200	200	200	329	329	329
Сары май	4	5	6	4	5	6
Компот	200	200	200	69	69	69
Банан	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				602	608	604

8 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Етті тефтельдер	80	90	100	141	160	178
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	52	67	78
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сары май	4	5	6	4	5	6
сүт	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				417	467	502

9 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Қуырылған балық	75	75	100	215	215	215
Гарнир: картоп еzbесі	100	130	150	139	181	210
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Алмұрт	200	200	200	200	200	200
Кисель	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				774	831	865

10 день

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Піскен тауық еті	80	90	10	168	189	212
Гарнир: күріш	51	61	68	114	148	171
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сары май	4	5	6	4	5	6
Жеміс шырыны	200	200	200	200	200	200
Алма	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				706	777	736

3 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Котлеттер	80	90	100	230	260	288
Гарнир: картоп еzbесі	100	130	150	115	150	174
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Айран	200	200	200	200	200	200
Бал	10	10	10	10	10	10
Калория мөлшері, ккал				575	655	712

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Піскен тауық еті	60	80	100	71	96	121
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	48	62	71
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Компот	200	200	200	69	69	69
Алма	200	200	200	200	200	200
Қияр мен қызанақ	60	80	100	52	69	86

салаты						
Калория мөлшері, ккал				460	531	587

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Гарнир: қарақұмық	48	62	71	52	67	77
Тефтельдер	80	90	100	168	189	211
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Бал	10	10	10	10	10	10
Шырын	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				498	563	609

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Голубцы	80	90	100	160	180	200
Картоп езбесі	100	130	150	115	150	174
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Бал	10	10	10	10	10	10
Шырын	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				505	575	624

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Гуляш	60	80	100	128	171	214
Гарнир: күріш	100	130	150	37	48	55
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Алма	200	200	200	200	200	200
Компот	200	200	200	69	69	69
Калория мөлшері, ккал				454	523	578

4 апта

6 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Палау	150	180	200	180	195	210
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Сүт	200	200	200	200	200	200
Бал	10	10	10	10	10	10
Калория мөлшері, ккал				410	440	460

7 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Котлеттер	80	90	100	69	78	87
Картоп езбесі	100	130	150	115	150	174
Нан	20	35	40	20	35	40
Шырын	200	200	200	200	200	200
Бал	10	10	10	10	10	10
Калория мөлшері, ккал				414	473	511

8 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Пісірілген тауы еті	60	80	100	71	96	121
Гарнир: арпа	100	130	150	36	47	54
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Қияр мен қызанақ салаты	60	80	100	52	69	86
Компот	200	200	200	69	69	69
Калория мөлшері, ккал				248	316	370

9 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Қуырылған балық	75	75	100	142	142	190
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Алмұрт	200	200	200	200	200	200
Шырын	200	200	200	200	200	200
Гарнир: қарақұмық	48	62	71	52	67	77
Бал	10	10	10	10	10	10
Калория мөлшері, ккал				624	654	717

10 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы 7-10 жас (11а)	Тағамның шығуы 11-14 ж (6 оқушы)	Тағамның шығуы 15-18 ж (5 оқушы)	Брутто, г 7-10 жас	Брутто, г 11-14 жас	Брутто, г 15-18 жас
Көкөніс бұқтырмасы	100	130	150	151	197	226
Қара бидай наны	20	35	40	20	35	40
Шырын	200	200	200	200	200	200
Банан	200	200	200	200	200	200
Калория мөлшері, ккал				571	632	666