

Бекітемін:
Успен ауданы білім беру бөлімінің
басшысы Жиренова А.К.
_____ желтоқсан 2022ж.

2022-2023 оқу жылында Успен ауданы бойынша білім беру мекемелерінде 1-4 сынып оқушылары үшін ыстық тамақтанды ұйымдастыруға арналған перспективалы маусымдық (жаз-күз) екі апталық мәзір

1 апта, 1-ші күн							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					Брутто/гр.		
Ұй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су			
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
Ара балы	10	10	10	сары май	1,6	1,84	2
				сорпа	189	217	236
				сыыр еті	54	54	54
				ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
1 апта, 2-ші күн							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					Брутто/гр.		
Дәруменді салат	60	80	100	қырыққабат	15	20	25
				сабіз	12	16	20
				пияз	4	5	6
				алма	16	22	27

Ет котлеті (сывыр еті)	75/5	85/5	95/5	өсімдік майы			4,2	5,6	7
				сывыр еті	Бидай наны	сүт	75	86	96
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	келтірілген нан	өсімдік майы	сары май	14	16	18
				сары май	6	7	7	7	
				қарақұмық жармасы	48	62	71	8	
				сары май	4	5	6	6	
Балғын жемістен компот	200	200	200	алма және алмұрт	45	45	45	45	
				қант	24	24	24	24	
				қара бидай наны	20	35	40	40	
Қара бидай наны	20	35	40	1 апта, 3-ші күн					
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.						Брутто/гр.		
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20		
				себіз	11	13	14		
				пияз	9	10	11		
				өсімдік майы	4	5	5		
				қызанақ пастасы	3	3	3		
				сорпа	191	220	240		
				сывыр еті	54	54	54		
				снежок	200	200	200		
				ара балы	10	10	10		
				сүзбеше	100	100	100		
Банан	200	200	200						
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40		

1 апта, 4-ші күн

Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Тұздықтары балық бұқтырмасы	75/50	75/50	100/50	минтай	65,2	65,2	87
				пияз	4	4	5
				каймақ	10	10	10
				сәбіз	10	15	20
				өсімдік майы	5	5	5
Гарнир: бидай жармасы	100	130	150	бидай ұны	3	3	3
				бидай жармасы	35	40	50
				сары май	3	4	6
Балғын кияр мен қызанақтан салат	60	80	100	балғын кияр	29	39	48
				балғын қызанақ	23	30	38
				жасыл пияз	8	10	13
				өсімдік майы	12	16	20
Шабдалы шырын	200	200	200	шабдалы шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

1 апта, 5-ші күн

Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Борш (сывр еті)	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды	23	26	28
				қырыққабат			
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	7	8	9
				өсімдік майы	3	3	3
				сывр еті	54	54	54
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				картоп	26	29,9	32,5

				Кызылша	30	35	38
				каймак	8	9,2	10
				кисель	24	24	24
				алмұрт	200	200	200
				кара бидай наны	20	35	40

2 апта, 1-ші күн

Ас мазірі	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш (сыыр еті)	Тағамның шығымы/гр.			Кұрамы			Брутто/гр.		
	60	80	100	сыыр еті	128	171	214		
				өсімдік майы	6	8	10		
				кызанак пастасы	14	19	24		
				пияз	22	29	36		
				бидай ұны	5	7	8		
картоп				115	150	174			
Гарнир: картоп еzbесі	100	130	150	сүт	17	22	26		
				сары май	2,5	3,25	3,75		
				ара балы	10	10	10		
Ара балы	10	10	10	кызылша	65	83	109		
Кызылша сағаты	60	80	100	өсімдік майы	8	11	14		
				келтірілген жеміс кант	15	15	15		
				кептірілген жеміс	15	15	15		
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	кара бидай наны	20	20	20		
Қара бидай наны	20	35	40						

2 апта, 2-ші күн

Ас мазірі	7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған кәже	Тағамның шығымы/гр.			Кұрамы			Брутто/гр.		
	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20		
				сәбіз	11	13	14		

Ас мезірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	2 апта, 3-ші күн			
				Құрамы			
				7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Брутто/гр.
Балғын қырыққабағтан ши	200	230	250	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сыыр еті	54	54	54
				кисель	24	24	24
				банан	200	200	200
				кара бидай наны	20	35	40
				кисель	200	200	200
				банан	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40				
Балғын қиярдан салат	60	80	100	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	160	184	200
				сыыр еті	54	54	54
				каймақ	8	9,2	10
				балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	4,2	5,6	7
				ара балы	10	10	10
				Тәтті шәй	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
Ара балы	10	10	10	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	160	184	200
				сыыр еті	54	54	54
				каймақ	8	9,2	10
				балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	4,2	5,6	7
				ара балы	10	10	10
				Тәтті шәй	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
Кара бидай наны	20	35	40	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	160	184	200
				сыыр еті	54	54	54
				каймақ	8	9,2	10
				балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	4,2	5,6	7
				ара балы	10	10	10
				Тәтті шәй	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40	пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3

2 апта, 4-ші күн

Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Минтай тефтели	80	90	100	балық фаршы	58,2	65,5	72,8
				бидай наны	15	17	19
				сүт	20	23	26
				кепітірілген нан	7	8	9
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	өсімдік майы	3,2	3,6	4
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				алма	200	200	200
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
2 апта, 5-ші күн							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш	15	17	18
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				кызанақ пастасы	6	7	8
Бапғын көкөніс салаты	60	80	100	сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	18	24	30
				қырыққабат	41	55	69
Қара бидай наны	20	35	40	өсімдік майы	8	11	13
				қара бидай наны	20	35	40
				ара бапғы	10	10	10
Ара бапғы	10	10	10	ара бапғы	10	10	10
Шабдалы шығын	200	200	200	шабдалы шығын	200	200	200