



М.Арын атындағы Қарғалы қазақ орта мектебінде ыстық тамақпен қамтылған оқушыларға арналған 2024-2025 оқу жылы бойынша бес күндік оқу аптасына арналған екі апталық ас мәзірі

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
I апта 1-күн сағат 11:00 –ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы сүт кант йодталған тұз сары май	40 80 7,3 0,7 22	47 100 9,5 0,8 23	49 115 9,8 0,8 25
Ірімшіппен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік	20 12	35 17	40 22
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай шекер	2 20	2 20	2 20
сағат 11:00 –ден кейін							
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сирь еті пияз өсімдік майы күріш жұмыртқа ұн қызанақ пастасы сәбіз	105 20 4 5 3 5 5 6	115 25 5 9 4 6 6 22	125 31 6 11 5 8 6 25
Макароны	100	130	150	макароны сары май йодталған тұз	33 2 1	43 3 1	55 5 1
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай шекер	2 20	2 20	2 20
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
I апта 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
Палау құс етімен	150	180	200	құс еті өсімдік майы сәбіз пияз күріш	117 8 18 15 50	138 10 20 17 60	160 11 24 19 68
Ақ қауданды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат шөптесін (петрушка) сәбіз өсімдік майы	50 6 20 3	60 8 25 4	70 10 30 5
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс кант	20 20	20 20	20 20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
I апта 3-күн							
Тамақтың атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамдар	Жалпы,г		

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	ингредиенттері	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сағат 11:00 –ге дейін							
Жүгері жармасынан жасалған ботка	150	180	200	жүгері жармасы сүт кант йодталған тұз сары май	40 80 7,3 0,7 22	47 100 9,5 0,8 23	49,4 115 9,8 0,8 25
Сүзбеше қосылған тоқаш (Ватрушка)	50	50	50	бидай ұны (ж/с) сүзбеше жұмыртқа йодталған тұз кант сүт өсімдік майы ашытқы	22 11,5 0,19 0,01 10 1 1 2 1 10 11 2 1	22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1	22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
сағат 11:00 –ден кейін							
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сiыр етi пияз өсiмдiк майы нан жұмыртқа ұн қызанақ пастасы сәбiз	105 20 5 14 4 5 6 25	115 23 6 16 5 6 6 25	125 27 7 18 6 8 6 25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май йодталған тұз	48 4 1	62 5 1	71 6 1
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс кант	20 20	20 20	20 20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
І апта 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
Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті көкөністермен	60/50	70/50	80/50	құс еті пияз өсімдік майы шөптесін (петрушка) йодталған тұз сәбіз	140 15 6 8 1 15	150 18 7 9 1 18	170 21 8 10 1 20
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат Пияз Сәбіз Қызанақ пастасы Бидай ұны Қант Өсімдік майы	143 5 3 9 1 3 4	186 7 4 12 1 4 5	215 8 5 14 1 5 6
Кисель	200	200	200	Кисель кант лимон қышқылы	24 10 0,1	24 10 0,1	24 10 0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

І апта 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

Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ қанданды қырыққабат Сәбіз Қияр Аскөк (шөптесін) Өсімдік майы Йодталған тұз Қант	26 6 1,1 5 3 0,7 4	31 7 1,3 6 4 0,8 6	36 8 1,5 7 5 1,0 8
Картоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті пияз өсімдік майы қызанақ пастасы картоп	90 15 6 7 150	107 18 7 8 180	118 20 8 9 200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон сусыны Қант	18 20	18 20	18 20

II 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

сағат 11:00 –ге дейін

«Достық» ботқасы	150	180	200	күріш жармасы тары жармасы сүт қант йодталған тұз сары май	20 20 80 7,3 0,7 22	23 23 100 9,5 0,8 22,7	25 25 115 9,8 0,8 25
Нан ірімшік маймен	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік	20 12	35 17	40 22
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай қант	2 20	2 20	2 20
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150

сағат 11:00 –ден кейін

Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті пияз өсімдік майы күріш йодталған тұз сәбіз	90 15 8 51 0,4 14	107 16 10 61 0,4 17	118 17 11 68 0,4 19
Салат «Витаминка»	50	60	70	ақ қанданды қырыққабат сәбіз қияр аскөк/шөптесін өсімдік майы йодталған тұз қант	26 6 1,1 5 3 0,7 4	31 7 1,3 6 4 0,8 6	36 8 1,5 7 5 1,0 8
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	шай қант	2 20	2 20	2 20

II апта 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
Токаш «Школьная»	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	22	22	22

				жұмыртқа йодталған тұз қант сүт өсімдік майы ашытқы	0,19 0,01 10 11 2 1	0,19 0,01 15 11 2 1	0,19 0,01 20 11 2 1
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	күс еті картоп сәбіз аскабак пияз ақ қауданды қырыққабат өсімдік майы йодталған тұз	117 54 25 27 12 42 7,5 0,5	138 64 30 32 14 48 9 0,6	160 72 33 36 16 52 10 0,7
Кисель	200	200	200	кисель қант лимон қышқылы	24 10 0,1	24 10 0,1	24 10 0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

II апта 3-күн

Тамақтың атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамдар ингредиенттері	Жалпы,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

сағат 11:00 –ге дейін

Жүгері жармасынан жасалған ботка	150	180	200	жүгері жармасы сүт қант йодталған тұз сары май	40 80 7,3 0,7 22	47 100 9,5 0,8 23	49,4 115 9,8 0,8 25
Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200

сағат 11:00 –ден кейін

Ет биточкілері	50/50	60/50	70/50	сиыр еті бидай наны пияз кептірілген нан өсімдік майы жұмыртқа қызанақ пастасы сәбіз	105 14 20 8 5 4 5 25	115 16 23 9 6 5 7 25	125 18 27 10 7 6 10 25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май	48 5	62 7	71 10
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс қант	20 20	20 20	20 20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

II апта 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
Сәбіз бен алма салаты	50	60	70	Сәбіз Алма Қант өсімдік майы	48 2 8 5	64 3 11 6	80 4 13 8

Балық котлеті	50/50	70/50	80/50	балық бидай наны сүт пияз ұн қызанақ пастасы сәбіз пияз өсімдік майы йодталған тұз	123 7 13 20 7 6 21 2 7 1	143 9 18 23 9 6 23 2 9 1	163 11 20 27 11 6 25 2 11 1
Картоп езбесі	100	130	150	картоп сүт сары май	126 17 7	150 22 9	174 26 10
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон Қант	18 20	18 20	18 20
II апта 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
Бұқтырылған ет	80	90	100	сыыр еті пияз өсімдік майы ұн сәбіз	103 20 3 5 25	113 23 5 6 25	133 27 7 8 25
Макароны	100	130	150	Макароны Сары май Йодталған тұз	33 2 1	43 3 1	55 5 1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Кептірілген жеміс кампоты	200	200	200	Кептірілген жеміс Қант	20 20	20 20	20 20