

«Бекітудің»  
 Алматы облыстық  
 білім басқармасы басшысының м.а.  
 Ж. Сулейменова

2021 ж

Алматы облысы бойынша жалпы білім беру ұйымдарында  
 мектеп оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға  
 арналған екі апталық ас мәзірі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығамы, гр			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			өнім бағасы	сомасы 7 ж-10ж	сомасы 11-14	сомасы 15-18
		7 жасқа дейін	10 жасқа дейін	15 жасқа дейін		7 жасқа дейін	10 жасқа дейін	15 жасқа дейін				
<b>1 аптаның 1-ші күні</b>												
	Борш	200	250	300	Қызылша	22	25	30	300	6,6	7,5	9
					Пияз	7	7	10	300	2,1	2,1	3
					Ақ қаулап қырыққабат	45	45	55	300	13,5	13,5	16,5
					Сәбіз	8	10	10	300	2,4	3	3
					Ақжелкен	2	3	3	1000	2	3	3
					Йодталған тұз	0,5	0,7	1	1000	0,5	0,7	1
					Осімдік майы	6	7	7	1200	7,2	8,4	8,4
					Картон	32	50	50	300	9,6	15	15
					Сыыр еті	70	60	70	2200	154	132	154
					Сары май	5	6	8	3500	17,5	21	28
					Сыыр еті (котлетке арналған ет)	125	150	150	2800	350	420	420
					Сүт	50	50	50	280	14	14	14

Дүйсенбі

1-ші күнді	2-ші күнді	3-ші күнді	4-ші күнді	1-ші күнді										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
60	67	74		Келтірілген нан	10	11	15	200	2	2.2	3			
				Осімдік майы	5	7	8	1200	5	8.4	9.6			
				Йодтыңан тұз	0.5	0.8	12	120	0.06	0.096	1.44			
Билдей нан аққара	20/3	35/4	40/5	Билдей нан аққара	20	35	40	200	4	7	8			
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0.07	0.21	0.21			
				Күріш жармасы	25	35	42	360	9	12.6	15.12			
				Сары май	5	5	8	3000	15	18	24			
				Карлор	90	130	130	300	27	39	39			
				Тұз	0.5	0.8	1	120	0.6	0.096	0.12			
				Сү	56	47	58	280	15.68	15.96	16.24			
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	Келіскен жеміс	66	66	66	1200	79.2	79.2	79.2			
				Бау	5	5	5	1800	9	9	9			
				Қант	14	10	10	360	5.04	3.6	3.6			

**Сейсенбі**

1-ші күнді	2-ші күнді	3-ші күнді	4-ші күнді	1-ші күнді										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан қарақ	20	35	40	130	2.8	4.55	5.2			
Сыр	2	3	3	Сыр	6	9	9	1800	10.8	16.2	16.2			
Баулың көкөніс сағата	50	60	70	Тұз	0.5	0.8	1	120	0.06	0.096	0.12			
				Ақ қауынды қарықабат	35	40	45	300	10.5	12	13.5			
				Сәбіз	15	20	30	300	4.5	6	9			
				Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7.2	8.4			
				Гидролі	132	140	140	2200	290.4	366	308			
				Күріш	52	70	80	360	18.72	25.2	28.8			
				Осімдік майы	8	10	11	1000	8	10	11			
				Пияз	9	10	8	300	2.7	3	2.4			
				Сәбіз	25	25	35	300	7.5	7.5	10.5			
				Көкөніс	20	20	20	800	16	16	16			
Нан	20/3	35/4	40/5	Балтаң алма	200	200	200	600	120	120	120			
				Нан	20	35	40	300	6	10.5	12			

Сарсенді

Балғын саят	50	80	70	Балғын қызанақ	25	25	35	600	15	15	21
Шай, қаптің	55	60	60	Балғын қояр	25	25	35	600	15	15	21
Тірілген тауық еті	28	33	40	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
				Қағ	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4
Масарон	45	50	60	Тауық еті	56	70	80	1200	67,2	84	96
Сары май	5	6	8	Масарон	45	50	60	300	13,5	15	18
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Пияз	9	10	18	300	2,7	3	5,4
				Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24

1 аптағың 4-ші күні

Бейсенді

Жеміс шырыны				Шырын	160	160	160	600	96	96	96
Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан	20/3	35	45	130	2,8	4,55	5,85
Қызылша мен алмадан саят	50	60	70	Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Қызылша мен	40	45	60	2800	112	126	168
				Балғын алма	20	20	20	600	12	12	12
				Осімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
Бұқтырылған балық	66	78	84	Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Осімдік майы	5	8	10	1000	5	8	10
				Балық	66	78	84	1200	79,2	93,6	100,8
				Йодталған тұз	0,5	0,7	0,7	120	0,06	0,084	0,084
Гарнир: бөктірілген күрші	130	140	150	Күрші	47	65	70	360	16,92	23,4	25,2
				Сәбіз	40	40	40	300	12	12	12
				Пияз	15	15	25	300	4,5	4,5	7,5
				Йодталған тұз	4	5	7	120	0,48	0,6	0,84
Сары май				Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70

Суэбе бөлмен	124	128	132	148,8	153,6	158,4
Кисель	20	20	20	16	16	16
бал	25	25	25	45	45	45

**1 аптаның 5-ші күні**

Суэбе бөлмен	124	128	132	148,8	153,6	158,4
Нан караак	20	35	40	2,8	7	8
Күтп жәрмасы	20	35	45	7,2	12,6	16,2
Пиыз	15	215	25	4,5	64,5	7,5
С арымсак	5	5	5	3	3	3
С ары май	8		10	24	0	30
Сэбз	25	25	31	7,5	7,5	9
Йодланган түз	0,5	0,7	120	0,06	0,084	14,4
Картоп	100	120	140	30	36	42
Жұмыртка	1	3	3	0,07	0,21	0,21
С ары май	15	17	20	45	51	60
Келтірілген жеміс	66	66	66	79,2	79,2	79,2
Қаңт	11	14	15	3,96	5,04	5,4
Қунарландырылган бидай ұны	30	35	45	7,8	9,1	11,7
Картоп	30	35	40	9	10,5	12
Пиыз	10	10	25	3	3	7,5
Йодланган түз	0,5	0,8	1	0,06	0,096	0,12
алма	200	200	200	120	120	120

**2 аптаның 1 күні**

Қунарландырылган бидай ұны	10	15	15	2,6	3,9	3,9
Йодланган түз	3	5	7	0,36	0,6	0,84
Сэбз	30	30	30	9	9	9

Жұма

Дүкенбі

Үй иесіне көрсеті	200-250	220-250	250-300	Пияз	10	10	10	25	300	3	5	7,5
				Пияз	10	10	10	25	300	3	5	7,5
				Сары май	15	17	17	20	3000	45	51	60
				Өсімдік майы	5	8	8	10	1200	6	9,6	12
				Жұмыртқа	1	3	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Йодталған тұз	0,5	0,8	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
Шай сүтпен	55	60	60	шай	1	2	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
				Сүт								
Нан қарақ	20/3	35/4	41/5	Нан қарақ	20	35	35	40	200	4	7	8
Қызылша салаты алмамен	50	60	70	Қызылша	40	45	45	60	300	12	13,5	18
				Пияз	4	7	7	8	300	1,2	2,1	2,4
				Өсімдік майы	5	8	8	10	1200	6	9,6	12
Кетпіріген жемістен компот	200	200	200	Кетпіріген жеміс	66	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
				Қағ	10	15	15	15	400	4	6	6

2 аптаның 2 күні

Ет тегтесі	130/61	140/73	150/80	Сыр сүі (қолдасқа арналған ет)	152	140	140	140	2200	334,4	308	308
				Пияз	10	10	10	15	300	0	0	0
Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Өсімдік майы	5	7	7	10	1200	6	8,4	12
Гаршир: қартон ебесі	130	140	150	Бидай наны	20	35	35	40	260	2,8	9,1	10,4
				Қартон	96	110	110	120	300	28,8	33	36
				Сүт	50	5	5	60	300	15	1,5	18
				Сары май	15	15	15	20	3500	52,5	52,5	70
Сәбіз салаты	50	60	70	Сәбіз	50	50	50	70	300	15	15	21
				Йодталған тұз	0,5	0,8	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

Сененбі

					Осүмдік майы	5	6	7	1200	6	7.2	8.4
Шай, қаптең	55	60			Шай	1	2		2600	2.6	5.2	5.2
					Қап	15	10	15	360	5.4	3.6	5.4

**2 аптаның 3 күні**

Сәрсенбі	Рагу (сыр еті)	120/122	1 30/146	140/160	Сыр еті	60	100	120	2500	150	250	300
					Осүмдік майы	5	6	7	1200	6	7.2	8.4
					І артоп	40	50	60	300	12	15	18
					Сәбіз	50	50	70	300	15	15	21
					Пияз	20	20	30	300	6	6	9
					Ақ қаудан шы қырыққабат	40	40	80	300	12	12	24
					Сүт	120	130	140	300	36	39	42
	Нан ақ, қара	20/3	35/4	40/5	Ыслай шапы	20	35	40	200	2.8	7	8
	Кетпірілген жемістен компот	200	200	200	Кешпен жеміс	10	10	10	1200	12	12	12
					Қағ	10	15	15	400	4	6	6
	Ылғын қоконіс салаты	50	60	70	Қызылша	50	55	60	300	15	16.5	18
					Осүмдік май	3	5	7	1200	3.6	6	8.4
				Йодланған тұз	0.5	0.8	1	120	0.06	0.096	0.12	

**2 аптаның 4 күні**

Бейсенбі	Балық котлеті	60	70	90	Балық	40	100	150	1500	60	150	225
					Кетпірілген нан	8	12	15	1200	9.6	14.4	18
					Осүмдік май	5	6	7	1200	6	7.2	8.4
					Пияз	20	25	30	300	6	7.5	9
	Бұқтырылған қарақұмық	100	150	180	Қарақұмық	41	60	80	480	19.68	28.8	38.4
					Сары май	15	17	20	3500	52.5	59.5	70
	Нан ақ, қара	20/3	35/4	40/5	Ыслай шапы	20	35	40	200	4	7	8

Аймақ	100	100	100	Аймақ	100	100	100	100	100	600	60	60	60
Жеміс шарбалы	200	200	200	Шығын	170	170	170	170	170	600	102	102	102

**2 аптаның 5 күні**

Аймақ	100	100	100	Аймақ	100	100	100	100	100	600	60	60	60
Бұршақ көкесі	200-250	230-250	250-300	Урме бұршақ	20	20	20	20	40	300	6	6	12
Голубы етін және күрішпен	200	200	200	Қартоп	32	40	40	40	57	300	9,6	12	17,1
				Сәбіз	10	15	15	15	15	300	3	4,5	4,5
				Пияз	10	10	10	10	10	300	3	3	3
				Өсімдік майы	5	7	7	7	8	1200	6	8,4	9,6
				Йодталған тұз	0,5	0,8	0,8	0,8	1	100	0,06	0,096	0,12
				Сыяр еті	40	120	120	120	130	2800	112	336	364
				Ақ қаулаңды қырыққаят	60	70	70	70	80	300	18	21	24
				Күріш жармасы	10	15	15	15	30	360	3,6	5,4	10,8
				Пияз	7	10	10	10	10	300	2,1	3	3
				Өсімдік майы	5	7	7	7	8	1200	6	8,4	9,6
Йодталған тұз	0,5	0,8	0,8	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12				
Сүзбе балмен				Сүт	200	200	200	200	300	60	60	60	
Кетпірілген жемістен компот	200	200	200	Сүзбе балмен	120	140	140	140	160	1500	180	210	240
				Кепкен жеміс	10	10	10	10	10	1500	15	15	15
Нап ақ қара	20/3	35/4	40/5	Қант	10	15	15	20	400	4	6	8	
Аймақ	100	100	100	Ылай напы	20	35	35	40	40	200	2,8	7	8
				Аймақ	200	200	200	200	200	600	120	120	120
<b>10 күнге орта есеппен жалпы соммасы</b>											<b>4178,05</b>	<b>4957,28</b>	<b>5500,82</b>

Жұма