

«Бектөмөр»  
Бөлім Басшысының Ұ. 1. 2  
Д. А. 17/03/2023



9-10 жастағы оқушылардың 2 каттаулық бағдарламасы 2022-2023 жылдарық.

Күн	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы	Күн	Тағамдар	Мөлшері	Бағасы
дүйсенбі	Сүзбе	200гр	100 тг	дүйсенбі	Үй кешесі	200 гр	110 тг
	Ет қызыл	60 гр	130 тг		Көкөніс		50 тг
	Нан ақ, кара	20/3гр	10 тг		Шай қызыл	55 гр	10 тг
	Қызылша	112гр	70 тг		Нан кара, ақ	20/3 гр	80 тг
	Гарнир				Қызылша салаты	60 гр	
	Көкөністен күріш				Алмамен	200 гр	70 тг
	Сүзбе				Кептірілген жеміс компоты		
	Кептірілген жемістен компот	200гр	70 тг				420 тг
сейсенбі	Нан кара, ақ	20/3гр	10 тг	сейсенбі	Ет тефтели	130/61 гр	200 тг
	Сүзбе	2 гр	25 тг		Нан ақ, кара	20/3 гр	10 тг
	Балғын көкөніс салаты	50 гр	80 тг		Гарнир: картоп өсеті	130 гр	70 тг
	Палау сүзбе етімен	125 гр	300 тг		Сәбіз салаты	50 гр	80 тг
	Кисель	200 гр	70 тг		Шай қызыл	55 гр	40 тг
			485 тг				500 тг
сәрсенбі	Балғын алма	200 гр	120 тг	сәрсенбі	Рагу сүзбе еті	122 гр	280 тг
	Нан кара, ақ	20/3гр	10 тг		Нан ақ, кара	20/3 гр	10 тг
	Балғын салат	50 гр	80 тг		Кептірілген жемістен компот	200 гр	70 тг
	Шай қызыл	55 гр	40 тг		Балғын көкөніс салаты	50 гр	80 тг
	Пісірілген тауық	28 гр	90 тг				
	Макарон	45 гр	100 тг				
	Сары май	5 гр	15 тг				
			455 тг				440 тг
бейсенбі	Жеміс шырыны	160 гр	70 тг	бейсенбі	Балық котлеті	60гр	135 тг
	Нан кара, ақ	20/3	10 тг		Бұқтырылған кышқартылған	100 гр	160 тг
	Қызылша мен алмадан салат	50 гр	50 тг		Нан ақ, кара	20/3 гр	10 тг
	Бұқтырылған балық	66 гр	60 тг		Алма	100 гр	60 тг
	Гарнир: бөктірілген күріш	130 гр	65 тг		Жеміс шырыны	200 гр	70 тг
	Сары май	15 гр	30 тг				
	Сүзбе балмен	124 гр	100 тг				
	Кисель	200 гр	70 тг				
	Бал	25 гр	20 тг				
			475 тг				
жұма	Нан кара, ақ	20/3	10 тг	жұма	Бұрыш көжесі	230 гр	100 тг
	Харчо көжесі	200 гр	150 тг		Голубцы етпен және күрішпен	200 гр	120 тг
	Кептірілген жемістен компот	200 гр	70 тг		Сүзбе балмен	120 гр	90 тг
	Паштә піскен	100 гр	100 тг		Кептірілген жемістер	200 гр	70 тг
	пирожки картоп				Нан ақ, кара	20/3 гр	10 тг
	Алма	200 гр	120 тг		Алма	100 гр	100 тг
			450 тг				490 тг



«Бекітемін»  
Мектеп директоры

Н.А.Бирликбаева

«БІ .Алтынсарин атындағы орта мектебі МДШО» мкм-нің бір апталық ас мәзірі  
2022-2023 оқу жылы

I апта

№ п.п	Тағам атауы	Жас бойынша			Тағам қоспасы	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	
10.04. 2023	1	Вермишель сорпасы	200	250	250	вермишель	16	18	20
						картофель	30	35	35
						Сәбіз	10	12	12
						Пияз	13	14	15
						Өсімдік майы	6	8	10
						Тұз	0,5	0,5	1
						Тұздықтар	1	1	1
	2	Тефтели	80	100	150	Сыыр еті	61	80	90
						Нан	20	35	40
						Пияз	13	14	15
						Ұн	4	5	5
						Өсімдік майы	6	8	9
						Тұз	0,5	1	2
	3	Гарнир гречневый	100	150	180	гречка	30	40	50
						Өсімдік майы	4	4	6
						Тұз	0,5	0,5	1
						Соус	30	50	50
	4	Кисель	200	200	200	Кисель	20	20	20
5	Нан	20	35	40	Нан	20	35	40	
6	Алма	150	150	150	Алма	150	150	150	

№ п.п	Тағам атауы	Жас бойынша			Тағам қоспасы	7-10 лет	7-10 жас	11-14 жас	
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 лет	7-10 жас	11-14 жас	
11.04. 2023	1	Балғын салат	200	250	250	Қызанақ	5	7	9
						Өсімдік майы	6	7	8
						Тұз	0,5	0,5	0,5
						Қияр	5	7	9
	2	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	150	130	Сыыр еті	164	185	210
						Сәбіз	10	12	14
						Пияз	13	14	15
						Өсімдік майы	10	12	12
						томат пастасы	10	12	12
	3	Гарнир макарон	100	130	150	Макарон	25	40	55
4	Нан	20	35	40	Нан	20	35	40	
5	Кепкен жесім кампоты	200	200	200	Кептірілген жемістер	5	5	5	
					Қант	8	8	10	

№ п.п	Тағамдардың атауы	Жас бойынша			Тағам қоспасы	7-10 жас	7-10 жас	15-18 жас	
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	7-10 жас	15-18 жас	
12.04. 2023	1	Балғын салат				Қияр	10	12	14
						Қызанақ	5	7	9
						Өсімдік майы	6	7	8
						Тұз	0,5	0,5	0,5
	2	Бұршақ сорпасы (сүйек сорпасында)	200	250	250	Картофель	40	50	60
						Бұршақ	10	18	18
						сәбіз	7	9	11
						Пияз	7	9	11
						Өсімдік майы	9	13	13
						Тұз	0,5	0,5	0,5
						Тұздықтар	1	1	1
	3	Тұздықпен қайнатылған тауық еті	80	100	120	Тауық еті	140	165	200
						Өсімдік майы	3	3	4
						соус	30	50	50
						Тұз	0,5	0,5	1
	4	Гарнир күріш	100	150	150	Күріш	35	48	52
Өсімдік майы						4	5	6	

№ п/п	Тағам атауы	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр.		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					Тұз	0,5	0,5	0,5
5	Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель	20	20	20
					қант	10	10	10
					су	190	190	190
6	нан	20	35	40	нан	20	35	40
7	Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
13.04.2023	1 Палау сиыр етімен	150	200	250	Сәбіз	14	17	19
					Өсімдік майы	7	11	11
					Сиыр еті	102	122	133
					күріш	34	46	66
					Пияз	10	11	12
					Тұз	1	1	1
	2 Нан	20	35	40	нан	20	35	40
	3 Балғын көкөніс салаты	50	60	80	салатная заправка	12	13	14
					орамжапырақ	75	80	90
					Сәбіз	15	25	35
					кияр	8	10	15
	4 Кисель	200	200	200	кисель	20	20	20
					қант	10	10	10
14.04.2023	1 Борщ	200	250	300	Қызылша	8	9	10
					Пияз	8	8	10
					капуста	23	26	28
					сәбіз	8	10	10
					петрушка	2	3	3
					Тұз	0,5	0,5	1
					масло растительное	6	7	8
					картоп	42	50	57
	Сары май	5	6	8				
	2 Ет котлеті	80	100	100	Сиыр еті	101	121	134
					сүт	30	30	30
					Кепкен нан	2	2,3	3
					Сары май	5	7	9
					Жұмыртқа	1	3	3
	Тұз	0,5	0,5	1				
	3 Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
	4 Картопи пюресі	115	140	150	Сары май	5	6	8
картоп					70	75	80	
тұз					0,5	0,5	1	
сүт					30	30	30	
5 Компот	200	200	200	Кепкен жеміс	5	5	5	
				қант	10	10	10	