



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ
 АЛМАТЫ ОБЛАСТЫНЫҢ БАСШЫСЫ
 Е. Сафуллин

2023 жылғы 23» 01

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 2 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

		Тағам шығыны	7-10 жас	Тағам шығыны	11-14 жас	Тағам шығыны	15-18 жас
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г
1 апта 1 күн							
Сүт қосылған күріш ботқасы	күріш	225	35	275	58	300	75
	сары май		5		6		8
	қант		7		8		9
	сүт		100		105		107
	йодталған тұз		0,5		1		1
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
Сары май	Сары май	10	10	10	10	15	15
Сыр	Сыр	10	10	15	15	15	15
Алма	Алма	165	165	165	165	165	165
Какао	сүт	200	200	200	200	200	200
	какао		2		3		3
	қант		7		8		9
2 күн							
Балғын көкөніс салаты	сәбіз	80	95	120	110	120	125
	йодталған тұз		0,5		1		2
	өсімдік майы		5		5		5
Үй қуырдағы тауық етімен	тауық еті	150	140	180	165	180	200
	картоп		80		100		102
	пияз		30		30		40
	йодталған тұз		0,5		1		1

Handwritten signatures and dates at the bottom of the page.

	өсімдік майы		6		10		10
	сәбіз		20		30		44
	сары май		3		4		5
Кисель	кисель	200	20	200	20	200	20
	қант		5		6		7
	су		218		218		218
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	45	45
3 күн							
Сүйек сорпасында дайындалған фрикадельки қосылған бұршақ сорпасы	картоп	200	30	230	35	250	60
	бұршақ		37		47		52
	пияз		21		28		32
	өсімдік майы		11		14		15
	сиыр еті		175		202		216
	сорпа		140		160		182
	сәбіз		25		30		35
	жасыл		4		4		4
	жұмыртқа		2,5		7		7
	йодталған тұз		0,5		1		1
	сары май		2		4		5
Сүзбе	сүзбе	60	60	60	70	60	80
	бал		25		25		25
Компот	кептірілген жемістер	200	5	200	5	200	5
	лимон қышқылы		1		1		1
	қант		11		12		15
Банан	банан	170	170	170	170	170	170
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Винегрет	қызылша	80	40	100	45	120	50
	өсімдік майы		5		6		8
	сәбіз		50		55		60

Handwritten signature and notes at the bottom of the page.

	тұздалған қияр		40		40		52
	жасыл бұршақ		20		28		30
Балғын балықтан жасалған котлет (сазан, шортан, минтай)	балғын балық	80	110	100	130	120	140
	бидай наны		8		13		15
	пияз		25		30		40
	йодталған тұз		0,5		1		2
	құнарландырылған бидай ұны		10		13		20
	картоп крахмалы		10		10		10
	өсімдік майы		11		15		16
	картоп		100		115		123
	сары май		5		6		7
Гарнир: картоп еzbесі	сүт	150	30	180	30	180	33
	йодталған тұз		1		1		1
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
Ет котлеті	сиыр еті	100	130	120	163	140	184
	бидай наны		7		7		10
	кептірілген нан		10		11,5		15
	өсімдік майы		17		20		21
	йодталған тұз		0,5		0,5		1
	құнарландырылған бидай ұны		10		12		15
	сәбіз		25		35		43
	жұмыртқа		2,5		7,5		7,5
	пияз		25		35		35
Гарнир: бөктірілген макарон	макарон	150	70	180	70	180	83
	йодталған тұз		1		1		1
Айран	Айран	200	200	200	200	200	200
	қант		5		5		5

Handwritten signature and notes at the bottom of the page.

Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	45	45
Алма	Алма	165	165	165	165	165	165
II апта I күн							
Палау(тауық етінен)	тауық еті	200	140	230	165	250	200
	күріш жармасы		46		50		73
	өсімдік майы		11		14		15
	пияз		15		15		15
	сәбіз		15		16		28
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		5		6		8
Сүт	сүт	200	200	200	200	200	200
Банан	банан	170	170	170	170	170	170
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Ақ кауданды қырыққабат салаты	ақ кауданды қырыққабат	80	80	100	100	120	106
	шөптесін		1		1		1
	қант		2		2		3
	сәбіз		15		20		20
	өсімдік майы		5		7		7
Ет тефтелиі	сиыр еті	80	105	100	120	120	130
	пияз		15		20		24
	бидай наны		8		9		10
	жұмыртқа		2		5		5
	йодталған тұз		0,5		1		1
	өсімдік майы		6		7		8
Гарнир: картоп еzbесі	картоп	150	130	180	140	180	150
	сары май		6		7		8
	сүт		50		60		70
	йодталған тұз		0,5		0,5		1
Айран	Айран	200	200	200	200	200	200
	қант	5			10		13
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40

3 күн							
Фрикадельки қосылған сүйек сорпасында қайнатылған борщ	қызылша	200	28	250	30	250	40
	ақ қауданды қырыққабат		34		30		32
	сәбіз		10		15		20
	зелень		1		2		2
	картоп		60		70		80
	пияз		25		30		33
	йодталған тұз		1		1		2
	жұмыртқа		2		5		5
	өсімдік майы		11		14		15
	сорпа		120		140		160
	сныр еті		95		122,5		135
	сүзбе		60		Сүзбе		60
бал	25	25		25			
Алма	165	алма	165	165	165	165	
Кисель	200	қант	5	200	13	200	14
		су	190		190		190
		концентраттан алынған кисель	20		20		20
Қара бидай наны	20	қара бидай наны	20	35	35	40	40
4 күн							
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	80	ірімшік	10	100	15	120	15
		сәбіз	70		80		100
		өсімдік майы	5		6		7
Балғын балықтан жасалған котлет(сазан, шортан, минтай)	80	балғын балық	110	100	130	120	140
		пияз	15		18		22
		өсімдік майы	6		7		8
		йодталған тұз	1		2		2
		бидай ұны	20		25		35
		сүт	55		75		70
		бидай наны	10		11		15
		картоп крахмалы	10		10		10
		кептірілген нан	10		11,5		15
Гарнир: бөктірілген	150	макарон	40	180	58	200	68

Handwritten signature and notes at the bottom of the page.

