

«Бекітемін»  
№40 ЖББОМ  
директоры Ж.У.Терекова



«Келісемін»  
ИП «Балгазина Р.М.»  
Балгазина Р.М.ИИ



№40 жалпы білім беретін мектебінің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық

**АС МӘЗІРІ**  
**(2023 – 2024 оқу жылы)**

**1 апта 1-ші күн**

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 тг

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
<b>Сағат 11:00-ге дейін</b>							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Тары жармасы	40	47	49,4
				Сүт	80	100	115
				Қант	7,3	9,5	9,8
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,9
				Сары май	22	22,7	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	Бидай нан	20	35	40
				ірімшік	12	17	22
жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Тәтті шай	200	201	202	Қара шай	2	2	2
				шекер	20	20	20

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
<b>Сағат 11:00-ден кейін</b>							
Ет тефтелі Соусымен	55\50	65\50	75\50	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				Өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8
				қызанақ	6	6	6
				сәбіз	20	22	25
макарон	100	130	150	макарон	33	43	55
				сары май	2	3	5
				йодталған тұз	1	1	1
Тәтті шай	200	200	200	Шай	2	2	2
				қант	20	20	20
жемістер	150	105	150	жемістер	150	150	150
нан	20	35	40	бидай нан	20	35	40

I апта 2-ші 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 күс етімен	150	180	200	күс еті	117	138	160
				пияз	15	17	19
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				күріш	50	60	68
ақ қAUDANDY қырыққабат салаты	60	70	80	ақ қAUDANDY қырыққабат	50	60	70
				шөптесін/петру шка	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5
Кептірілген жеміс кампоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
нан	20	35	40	Бидай нан	20	35	40

Тапта 3 –ші 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
<b>Сағат 11.00 – ге дейін</b>							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Жүгері жармасы	40	47	49,4
				Сүт	80	100	115
				Қант	7,3	9,5	9,8
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				Сары май	22	23	25
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	50	50	50	Жұмыртқа (меланж)	0,19	0,19	0,19
				Йодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				Қант	10	10	10
				Сүт	11	11	11
				Өсімдік майы	2	2	2
				Ашытқы	1	1	1
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Жемістер	150	15	150	Жемістер	150	15	150

**Сағат 11:00- ден кейін**

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
Ет котлеті Соусымен	50\50	60\50	70\50	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				Өсімдік майы	5	6	7
				нан	14	16	18
				жұмыртқа	4	5	6
				ун	5	6	8
				Қызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	48	62	71
				Сары май	4	5	6
				Йодталған тұз	1	1	1
Кептірілген жеміс кампоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
нан	20	35	40	бидай нан	20	35	40

I апта 4 –ші 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	140	150	170
				Пияз	15	18	21
				Өсімдік майы	6	7	8
				Шөптесін/петрушка	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сәбіз	15	18	20
Гарнир:қырыққабат бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат	143	186	215
				Пияз	5	7	8
				Сәбіз	3	4	5
				Қызанақ пастасы	9	12	14
				Бидай ұны	1	1	1
				Қант	3	4	5
				Өсімдік майы	4	5	6
				Кисель	24	24	24
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
Нан	20	35	40	Лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1

I апта 5 –ші 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 қауданды қырыққабат	26	31	36
				Сәбіз	6	7	8
				Қияр	1,1	1,3	1,5
				Аскөк/шөптесін	5	6	7
				Өсімдік майы	3	4	5
				Йодталған тұз	0,7	0,8	1,0
				Қант	4	6	8
				Сыр еті	90	107	118
Картоп сиыр етімен	150	180	200	Пияз	15	18	20
				Өсімдік майы	6	7	8
				Қызанақ пастасы	7	8	9
				Картоп	150	180	200
				Лимон	18	18	18
				Қант	20	20	20
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон	18	18	18
				Қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

2 апта 1 –ші 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
<b>Сағат 11.00 – ге дейін</b>							
«Достық» ботқасы	150	180	200	Күріш	20	23	25
				Тары	20	23	25
				Сүт	80	100	115
				Қант	7,3	9,5	9,8
				Йодталған тұз	0,7	0,8	1,0
				Сары май	22	22,7	25
Нан ірімшік маймен	20/10	35/15	40/20	Бидай наны	20	35	40
				Ірімшік	12	17	22
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай	2	2	2
				Қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

Сағат 11:00- ден кейін

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 сиыр етімен	150	180	200	Сиыр еті	90	107	118
				пияз	15	17	19
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	14	17	19
				күріш	51	61	68
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ қанданды қырыққабат	26	31	36
				Сәбіз	6	7	8
				Қияр	1,1	1,3	1,5
				Аскөк/шөптесі н	5	6	7
				Өсімдік майы	3	4	5
				Йодталған тұз	0,7	0,8	1,0
				Қант	4	6	8
Тәгтә шай	200	200	200	Қара шай	2	2	2
				қант	20	20	20
нан	20	35	40	бидай нан	20	35	40

2 апта ,2 –ші 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
<b>Сағат 11.00 – ге дейін</b>							
Тоқаш «Школьная»	50	50	50	Бидай ұны	22	22	22
				Жұмыртқа	0,19	0,19	0,19
				Сүт	11	11	11
				Қант	10	15	20
				Йодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				Өсімдік май	2	2	2
				Ашытқы	1	1	1
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Құс еті	117	138	160
				Картоп	54	64	72
				Сәбіз	25	30	33
				Асқабак	27	32	36
				Пияз	12	14	16
				Ақ кауданды қырыққабат	42	48	52
				Өсімдік майы	7,5	9	10
				Йодталған тұз	0,5	0,6	0,7
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

2 апта 3-ші 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
<b>Сағат 11.00 – ге дейін</b>							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Жүгері жармасы	40	47	49,4
				Сүт	80	100	115
				Қант	7,3	9,5	9,8
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				Сары май	22	23	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

тағамның атауы	тағамның шығымы г			тағамның ингредиенттері	брутто г		
	7-10 жас	11-14жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11:00- ден кейін</b>							
Ет биточкілері	50/50	60/50	70/50	Сыр еті	105	115	125
				Бидай наны	14	16	18
				Пияз	20	23	27
				Кептірілген нан	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
				Жұмыртқа	4	5	6
				Қызанақ пастасы	5	7	10
				Сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жарнасы	48	62	71
				Сары май	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кепірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
нан	20	35	40	бидай нан	20	35	40

2 апта ,4–ші 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	48	64	80
				Алма	2	3	4
				Қант	8	11	13
				Өсімдік майы	5	6	8
Балық котлеті	50/50	70/50	80/50	Балық	123	143	163
				Бидай наны	7	9	11
				сүт	13	18	20
				пияз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				Қызанақ пастасы	6	6	6
				Сәбіз	21	23	25
				Пияз	2	2	2
				Өсімдік майы	7	9	11
				Йодталған тұз	1	1	1
Картоп езбесі	100	130	150	Картоп	126	150	174
				сүт	17	22	26
				Сары май	7	9	10
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон сусыны	200	200	200
				Қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

2 апта ,5–ші 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	103	113	133
				Пияз	20	23	27
				Өсімдік майы	3	5	7
				ұн	5	6	8
				сәбіз	25	25	25
Макароны	100	130	150	Макароны	33	43	55
				Сары май	2	3	5
				Йодталған тұз	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40