

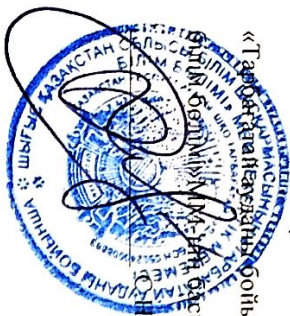
Келісемін:

ШКО Білім басқармасының

«Тарихи аялардың бойынша

Білім, Өмірлік және Кәсіпшілік

С.Н. Дауытбаева



«Асусай мектеп-бағабакша кешені» КММ-нің мемлекет тарапынан

тамақтанатын аз қамтылған және 1-4 сынып

балаларына берілетін бір реттік

тағамның ас мәзірі



Бекітемін:
«Асусай мектеп-бағабакша кешені»
КММ-нің директоры

А.Ахметова

2024-2025 оқу жылы

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ(гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Лағман	ет				0,120	0,130
	спаретти	200/250	250/300		0,030	0,045
	капуст				0,030	0,035
	картон				0,110	0,120
	Өсімдік майы				0,015	0,020
	сәбіз				0,020	0,035
	пияз				0,020	0,025
	Томат пастасы				0,010	0,015
	тұз				0,001	0,001
	Био иогурт	200	200		0,030	0,035
Сапат (кыяр, помидор)	Кыяр	60/100	100/150		0,050	0,055
	Помидор				0,050	0,055
	Тұз				0,001	0,001
Нан	Нан	35	40		0,050	0,070
2 күн	Тағам атауы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім(гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
		Тауық еті			0,080	0,090
		Күріш	200/250	250/300	0,030	0,035
		Өсімдік майы			0,020	0,025
		Сәбіз			0,020	0,025
	Палау	Пияз			0,020	0,025
		Тұз			0,001	0,001
		Сүт	200	200	0,200	0,220
		Алма	100	100	0,220	0,225
		Бал	10	10	10	10
		Сапат (кыяр, помидор)	60/100	100/150	0,050	0,055
	Нан	Помидор ө/майы			0,050	0,055
		тұз			0,005	0,010
	Нан	тұз			0,001	0,001
		Нан	35	40	0,050	0,055

Тағам атауы		Тағамның құрамы	6-11		Шығысталған өнім (гр)		Шығысталған тамақ (гр)		
			11-18		6-10 жас	10-18 жас			
Маннның ботқасы			Маннның			0,030	0,035		
			Тұз	200/250	250/300	0,001	0,001		
			Сүт			0,050	0,055		
			Сары май			0,020	0,025		
			Қант			0,020	0,025		
Шай			200	200		0,200	0,220		
Пряник			100	100		0,025	0,030		
Апельсин			100	100		100	100		
Салат (кыяр, помидор)			60/100	100/150		0,050	0,055		
Помидор						0,050	0,055		
Тұз						0,001	0,001		
Нан			35	40		0,050	0,055		
Тағам атауы		Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ(гр)			Шығысталған өнім (гр)			
			6-11 жас 11-18 жас						
			Сүйекті ет					6-11 жас	
			Қапуста	200/250	250/300			0,100	0,110
			Сәбіз					0,020	0,025
Борщ			Пияз			0,020	0,025		
			Кызылша			0,020	0,025		
			Картоп			0,030	0,035		
			Томат пастасы			0,010	0,015		
			Тұз			0,001	0,001		
Компот			200	200		200	200		
Вафли			100	100		100	100		
Салат(кыяр, помидор)			60/100	100/150		0,050	0,055		
Помидор						0,050	0,055		
Тұз						0,001	0,001		
Нан			35	40		0,050	0,055		

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім(гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Қарақұмық ботқасы	Тауық еті				80	90
	Қарақұмық	200/250	250/300		80	100
	Өсімдік майы				10	10
	Пияз				24	30
	Тұз				3	3
Айран	Айран	200	200		200	200
Мандарин	Мандарин	100	100		100	100
Жұмыртқа	Жұмыртқа	1	1		1	1
Бал	Бал	10	10		10	10
Нан	Нан	35	40		35	40

5 күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім(гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Қуырдақ	Сыыр еті				79	79
	а/ майы	200/250	250/300		7	7
	Пияз				16	16
	Қызанақ пастасы				8	8
	Картоп				178	178
	Тұз				3	3
Айран	Айран	200	200		200	200
Банан	Банан	100	100		100	100
Салат (кир,помидор)	Қияр Памидор тұз	60-100	100-150		0,050 0,050 0,001	0,055 0,055 0,001
Нан	Нан	35	40		35	40
Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ(гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Ет қотлеті	Сыыр еті	80-150	100-180		75	96
	Бидай наны				14	18
	Сүт				19	25
	Өсімдік майы				5	7
	Тұз				3	3
Гарнир:картоп езбесі	Картоп Сары май сүт	100-150	150-180		57 5 8	86 8 11
Көп дәруменді шырын	Алма	200	200		200	200
Жұмыртқа	Жұмыртқа	1	1		1	1
Ара балы	Ара балы	10	10		10	10
Нан	Нан	35	40		35	40

1 күн

2 күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)	
		6-11 жас		11-18 жас	6-10 жас	10-18 жас
		Сүйекті ет	Кеспе	Картон	Пияз	Тұз
3 күн	Кеспе көже	200/250	250/300			
	Сүт	200	200			
	Пряник	100	100			
	Бал	10	10			
	Сағат (қияр, помидор)	60/100	100/150			
	Қияр Помидор тұз					
4 күн	Нан	35	40		35	40
	Тағам атауы	Шығысталған тамақ (гр)			Шығысталған өнім (гр)	
	Тағамның құрамы	6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
	Пісірілген тауық еті	Тауық еті	Пияз		3	3
	Гарнир макарон	Шай	200		200	200
	Сағат	Қияр Помидор тұз	60-100	100-150	0,050 0,050 0,001	0,055 0,055 0,001
	Пряник	Пряник	100	100	100	100
	Нан	Нан	35	40	35	40

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған тамақ(гр)			Шығысталған өнім (гр)	
		6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Ет рефтеліні Гарнир;картон езбесі	Сыыр еті				75	96
	Бидай наны	200/250	250/300		14	18
	күріш				20	25
	Жұмыртқа				1	1
	Тұз				3	3
	Картон Сары май Тұз Сүт				3 150 5 3 8	200 8 3 11
компот	Компот	200	200		200	200
Алма	Алма	100	100		100	100
Салат(кияр, помидор)	Кияр Помидор тұз	60/100	100/150		0,050 0,050 0,001	0,055 0,055 0,001
Нан	Нан	35	40		35	40

5 күн