

Бекітемін  
Мектеп директоры:



Л.Б.Аятбекова

«Алматы облысы білім басқармасының Балқаш аудандық бойынша білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің «Үшjarма негізгі орта мектеп жанындағы интернат» мемлекеттік коммуналдық мекемесінде оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған екі апталық ас мәзірі  
2021-2022 оқу жылы

№	Апта күндері	Тағамның атауы	Тағамның ингредиенті	Брутто,г 7 жастан10	Брутто,г 11жастан 14	Брутто,г 15 жастан 18 жасқа дейін
Дүйсенбі	I аптаның 1-ші күні	Борщ	Қызылша	22	25	30
			Пияз	7	7	10
			Ақ қауданды қырыққабат	45	45	55
			Сәбіз	8	10	10
			Ақжелкен	2	3	3
			Иодталған тұз	0,5	0,7	1
			Өсімдік майы	6	7	7
			Картоп	32	50	50
			Сиыр еті	70	60	70
			Сары май	5	6	8
		Ет котлеті	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	125	150	150
			Сүт	50	50	50
			Кептірілген нан	10	11	15
			Өсімдік майы	5	7	8
			Иодталған тұз	0,5	0,8	12
		Бидай ақ,қара	Бидай наны ақ қара	20	35	40
			Жұмыртқа	1	3	3
			Құрамалы гарнир,пісірілген күріш және картоп езбесі	Күріш жармасы	25	35
		Кептірілген жемістен компот	Сары май	5	6	8
			Картоп	90	130	130
Тұз	0,5		0,8	1		
Сүт	56		57	58		
Кепкен жеміс	66		66	66		
Қант	Бал	5	5	5		
	Қант	14	10	10		
Сейсенбі	I аптаның 2-ші күні	Нан қара,ақ	Нан қара, ақ	20	35	40
		Сыр	Сыр	6	9	9
		Балғын көкөніс салаты	Тұз	0,5	0,8	1
			Ақ қауданды қырыққабат	35	40	45
		Сәбіз	15	20	30	

Сарсенбі	I аптаның 3-ші күні	Палау (еңыр етінен)	Өсімдік майы	5	6	7	
			Еңыр еті	132	140	140	
			Күріш	52	70	80	
			Өсімдік майы	8	10	11	
			Пияз	9	10	8	
			Сәбіз	25	25	35	
			Кисель	20	20	20	
			Балғын алма	200	200	200	
			Нан	20	35	40	
			Балғын сәләт	Балғын қызанақ	25	25	35
Бейсенбі	I аптаның 4-ші күні	Жеміс шырыны	Балғын қияр	25	25	35	
			Шай қантпен	Шай	1	2	2
			Шірілген тауық еті	Қант	15	10	15
				Тауық еті	56	70	80
			Макарон	Макарон	45	50	60
				Сары май	5	6	8
			Пияз	9	10	18	
			Сәбіз	25	25	30	
			Жұмыртқа	1	3	3	
			Сары май	Сары май	5	6	8
Жұма	I аптаның 5-ші күні	Нан қара,ақ	Шырын	160	160	160	
			Нан	20/3	35	45	
			Сары май	5	6	8	
			Қызылша мен алмадан салат	Қызылша	40	45	60
				Балғын алма	20	20	20
				Өсімдік майы	5	7	10
			Бұқтырған балық	Жұмыртқа	1	3	3
				Өсімдік майы	5	8	10
			балық	66	78	84	
			Йодталған тұз	0,5	0,7	0,7	
Сары май	Сары май	15	17	20			
Сүзбе балмен	Сүзбе балмен	124	128	132			
Кисель	Кисель	20	20	20			
Бал	Бал	25	25	25			
Жұма	I аптаның 5-ші күні	Нан қара,ақ	Нан қара,ақ	20	35	40	
			Харча көжесі	Күріш жармасы	20	35	45
			Пияз	15	15	25	
			Сарымсақ	5	5	5	
			Сары май	8	9	10	
			Сәбіз	25	25	30	

		Кептірілген жемістен компот	Йодталған тұз	0,5	0,7	120	
			Картоп	100	120	140	
			Жұмыртқа	1	3	70	
			Сары май	15	17	20	
			Кептірілген жеміс	66	66	66	
			Қант	11	14	15	
			Пешке піскен пирожки картошкамен	Құнарландырылған бидай ұны	30	35	45
				Картоп	30	35	40
				Пияз	10	10	10
			Алма	Йодталған тұз	0,5	0,8	1
Алма	200	200		200			
Дүйсенбі	II аптаның 1-ші күні	Нан	Құнарландырылған бидай ұны	10	15	15	
			Йодталған тұз	3	5	7	
		Үй кеспе көжесі	Сәбіз	30	30	30	
			Пияз	10	10	25	
			Сары май	15	17	20	
			Өсімдік майы	5	8	10	
			Жұмыртқа	1	3	3	
			Йодталған тұз	0,5	0,8	1	
		Шәй сүтпен	Шәй	1	2	2	
			Сүт				
		Нан қара,ақ	Нан қара,ақ	20	35	40	
			Қызылша салаты алмамен	Қызылша	40	45	60
				Балғын алма	4	7	8
				Өсімдік майы	5	8	10
		Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	66	66	66	
			Қант	10	15	15	
Сейсенбі	II аптаның 2-ші күні	Ет тефтели	Сиыр еті(котлетке арналған ет)	152	140	140	
			Пияз	10	10	10	
			Өсімдік майы	5	7	10	
		Нан ақ,қара	Бидай наны	20	35	40	
			Гарнир :картоп езбесі	Картоп	96	110	120
		Сүт		50	50	60	
		Сары май		15	15	20	
		Сәбіз салаты		Сәбіз	50	50	70
		Шәй қантпен	Йодталған тұз	0,5	0,8	1	
			Өсімдік майы	5	6	7	
			Шәй	1	2	2	
Қант	15		10	15			
Сары май	15		15	20			
Сәрсенбі	II аптаның 3-ші күні	Рагу (сиыр еті)	Сиыр еті	60	100	120	
			Өсімдік майы	5	6	7	
			Картоп	40	50	60	
			Сәбіз	50	50	70	

			Пияз	20	20	30
			Ақ қауданды қырыққабат	40	40	80
			Сүт	120	130	140
		Нан ақ,қара	Бидай наны	20	35	40
		Кептірілген жемістен компот	Кепкен жеміс	10	10	10
			қант	10	15	15
		Балғын көкөніс салаты	Қызылша	50	55	60
			Өсімдік майы	3	5	7
			Йодталған тұз	0,5	0,8	1
Бейсенбі	II аптаның 4-ші күні	Балық котлеті	Балық	40	100	150
			Кептірілген нан	8	12	15
			Өсімдік майы	5	6	7
			Пияз	20	25	30
	Бұқтырылған қарақұмық	Қарақұмық	41	60	80	
		Сары май	15	17	20	
		Нан ақ,қара	Бидай наны	20	35	40
		Алма	Алма	100	100	100
		Жеміс шырыны	Шырын	170	170	170
Жұма	II аптаның 5-ші күні	Бұршақ көжесі	Үрме бұршақ	20	20	40
			Картоп	32	40	57
			Сәбіз	10	15	15
			Пияз	10	10	10
			Өсімдік майы	5	7	8
			Йодталған тұз	0,5	0,8	1
			Голубцы етпен және күрішпен	Сиыр еті	40	120
		Ақ қауданды қырыққабат		60	70	80
		Күріш жармасы		10	15	30
		Пияз		7	10	10
			Өсімдік майы	5	7	8
			Йодталған тұз	0,5	0,8	1
		Сүт	Сүт	200	200	200
		Сүзбе балмен	Сүзбе балмен	120	140	160
		Кептірілген жемістен компот	Кепкен жеміс	10	10	10
			Қант	10	15	20
		Нан ақ,қара	Бидай наны	20	35	40
Алма	Алма	200	200	200		