

Бекітемін  
Мектеп директоры:  Утегенова А



Сұлукөл ЖОББМ ыстық тамақты ұйымдастыруға арналған ас мәзірі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, гр			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
<b>1 апта 1 күн</b>				
<b>1 кезең</b>				
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Тары жармасы, сүт, қант, йодталған тұз, сары май
Ірімшекпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	Бидай наны, ірімшік
Жемістер	150	150	150	Жемістер
Тәтті шай	200	200	20	Қара шай, қант
<b>2 кезең</b>				
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	Сиыр еті, пияз, өсімдік майы, күріш, жұмыртқа, ұн, қызанақ пастасы, сәбіз
Макароны	100	130	150	Макароны, сары май, йодталған тұз
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай, қант
жемістер	150	150	150	жемістер
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>1 апта 2-ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Палау құс етінен	150	180	200	Құс еті, өсімдік майы, сәбіз, пияз, күріш
Ақ кауданды кырыққабат салаты	50	60	70	Ақ кауданды кырыққабат, шөптесін(петрушка), сәбіз, өсімдік майы
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны

<b>1 апта 3 ші күн</b>				
<b>1 кезең</b>				
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Жүгері жармасы, сүт, қант, йодталған тұз, сары май
Сүзбеше қосылған тоқаш (ватрушка)	50	50	50	Бидай ұны, сүзбеше, жұмыртқа, йодталған тұз, қант, сүт, өсімдік майы, ашытқы
Ара балы	10	10	10	Ара балы
Сүт	200	200	200	Сүт
Жемістер	150	150	150	Жемістер
<b>2 кезең</b>				
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	Сиыр еті, пияз, өсімдік майы, нан, жұмыртқа, ұн, қызанақ пастасы, сәбіз
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы, сары май, йодталған тұз
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>1 апта 4 ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Печенье	30	45	60	Печенье
Бұқтырылған құс еті көкөністермен	60/50	70/50	80/50	Құс еті, пияз, өсімдік майы, шөптесін петрушка, йодталған тұз, сәбіз
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы, бидай ұны, қант, өсімдік майы
Кисель	200	200	200	Кисель, қант, лимон қышқылы
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>1 апта 5 ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Картоп сиыр етімен	150	180	200	Сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, картоп
Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ қауданды қырыққабат, сәбіз, қияр, аскөк/шөптесін(укроп/петрушка), өсімдік майы, йодталған тұз, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон , қант

Бекітемін:

Мектеп директоры:  Утегенова А



**Сұлукөл ЖОББМ ыстық тамақты ұйымдастыруға арналған ас мәзірі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, гр			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
<b>2 апта 1 күн</b>				
<b>1 кезең</b>				
«Достық» ботқасы	150	180	200	Күріш, тары, сүт, қант, йодталған тұз, сары май
Нан ірімшік қосылған	20/10	35/15	40/20	Бидай наны, ірімшік
Жемістер	150	150	150	Жемістер
Тәтті шай	200	200	20	Қара шай, қант
<b>2 кезең</b>				
Палау сиыр етімен	150	180	200	Сиыр еті, пияз, өсімдік майы, күріш, йодталған тұз, сәбіз
Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ кауданды қырыққабат, сәбіз, қияр, аскөк/шөптесін (укроп/петрушка), өсімдік майы, йодталған тұз, қант
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>2 апта 2-ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Құс еті, картоп, сәбіз, асқабақ(кабачки), пияз, ақ кауданды қырыққабат, өсімдік майы, йодталған тұз
Тоқаш «Школьная»(булочка)	50	50	50	Бидай ұны, жұмыртқа, йодталған тұз, қант, сүт, өсімдік майы, ашытқы
Кисель	200	200	200	Кисель, қант, лимон қышқылы
Нан	20	35	40	Бидай наны

<b>2 апта 3 ші күн</b>				
<b>1 кезең</b>				
Жүгері жармасынан жасалған ботка	150	180	200	жүгері жармасы, сүт, қант, йодталған тұз, сары май
Печенье	30	45	60	Печенье
Жемістер	150	150	150	Жемістер
Ара балы	10	10	10	Ара балы
Сүт	200	200	200	Сүт
<b>2 кезең</b>				
Ет биточкілері	50/50	60/50	70/50	Сиыр еті, пияз, бидай наны, кептірілген нан, өсімдік майы, жұмыртқа, қызанақ пастасы, сәбіз
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы, сары май, йодталған тұз
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
Жемістер	150	150	150	Жемістер
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>2 апта 4 ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Сәбіз бен алма салаты	50	60	70	Сәбіз, алма, өсімдік майы, қант
Балық котлеті	50/50	70/50	80/50	Балық, бидай наны, сүт, пияз, ұн, қызанақ пастасы, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз
Картоп еzbесі	100	130	150	Картоп, сүт, сары май
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны
<b>2 апта 5 ші күн</b>				
<b>1,2 кезең</b>				
Бұқтырылған ет	80	90	100	сиыр еті, пияз, өсімдік майы, ұн, сәбіз
Макароны	100	130	150	Макароны, сары май, йодталған тұз
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс, қант
Нан	20	35	40	Бидай наны