

Атырау облысы Білім беру баскармасының
Құрманғаш ауданы білім бөлімінің
Д.А.Әбішев атындағы орта мектебі КММ
директоры  12 12
Г.М.Амброва
2024ж

Ас мәзір
« 2 » 12 2024ж

1 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
Қызылша салаты	50	60	70	қызылша кант зәйтүн майы	70 2 2	80 3 2	90 4 2
Палау (сизір еті)	200	230	250	сизір еті	100	100	100
				күріш	51	61	68
				күнбағыс майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Шырын	150	150	150	шырын	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Атырау облысы Білім беру басқармасының
 құрама аял ауаны білім бөлімінің
 Ішкі істер бөлімі
 І.М.Амрова
 2024ж



Ас мәзір
 « 3 » 12 2024ж

1 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
Томат соусындағы күрке филесі	60/20	80/20	90/20	күрке филесі	93	97	105
				қызанақ пастасы	15	18	20
				пияз	20	23	25
				сәбіз	24	26	28
				бидай ұны	5	6	11
Гарнир: макарон	100	130	150	сары май	15	19	22
				макарон	50	60	70
				сары май	10	12	15
				тұз		1	1
Келтірілген жемістерден компот С Дәрумені	200	200	200	келтірілген жеміс	20	20	20
				кант	20	20	20
				С дәрумені	0,07	0,07	0,07
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

Атырау облысының Білім беру басқармасының
 Атырау қаласындағы орта мектебінің
 білім беру бөлімінің
 директорының орынбасары Г.М.Амброва
 « 4 » 12 2024ж

Ас мәзір
 « 4 » 12 2024ж

Лапта 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
Рагу (сыыр еті)	200	230	250	сыыр еті	100	100	100
				қырыққабат	24	26	28
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	пияз	15	17	20
				кисель	5	5	5
				қант	15	15	15
				су	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	с дәрумені	0,07	0,07	0,07
				бидай наны	20	35	40

Атырау облысы Білім беру басқармасының
 Атырау қаласындағы орта мектебі КЖМ
 директорының орынбасары
 Г.М.Амирова
 « 5 » 12 2024ж



Лапта 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
Тауық етінен битоčky	60	70	80	тауық филесі	90	100	110
				бидай наны	13	14	16
				пияз	20	23	25
				сүт	18	21	24
				сухари	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	8	8	8
Тұздық	15	15	15	сәбіз	24	26	28
				пияз	20	23	25
				бидай ұны	5	6	11
				Қызанақ пастасы	5	5	5
				Күріш	51	61	68
Гарнир: күріш	100	130	150	сары май	4	5	6
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				кант	20	20	20
С Дәрумені				С дәрумені	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

1 апта 5-ші күн

Ас мәзір
« 6 » 12 2024ж

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Мұғалімдер кәсіптік орта мектебі КММ
директорының орынбасары
Г.М.Амирова
» 12 2024ж



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
Үй кешпесі	200	200	200	сирыр еті	90	100	105
				сәбіз	6	20	9
				пияз	6	8	9
				өсімдік майы	6	8	9
				кеспе	36	47	54
Тәтті бәліш	60	70	80	сүзбе	60	70	80
				қант	10	10	10
				ванилин	1	1	1
				жұдыртқа	25	25	25
				сары май	8	9	10
				манка жармасы	10	12	15
Лимон мен кант қосылған шай	200	200	200	шай	6	6	6
				қант	20	20	20
				лимон	8	8	8
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Запта 1-ші күн

Ас мәзір
« 9 » 12 2024ж

Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Т.М.Амирова
« 9 » 12 2024ж

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
Томат соусындағы тауық филесі	60/20	80/20	90/20	тауық филесі	90	110	135
				қызынак пастасы	15	18	20
				пияз	20	23	25
				бидай ұны	5	6	11
				сәбіз	24	26	28
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сары май	15	19	22
				қарақұмық жармасы	51	60	70
				сары май	4	5	6
Лимон мен кант қосылған шай	200	200	200	шай	20	20	20
				кант	20	20	20
				лимон	0,07	0,07	0,07
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

2 апта 2-ші күн

« 10 » 12 Ас мәзір 2024ж

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Мәдениет және спорт орта мектебі КСММ
директорының орынбасары Г.М.Амброва
« 12 » 12 2024ж



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 салаты	50	60	70	сәбіз қант зәйтүн майы сирыр еті бидай наны сүт сухари өсімдік майы сары май сәбіз бидай ұны қызанақ пастасы макарон сары май кептірілген жемістер қант С дәрумені	70 4 2 70 13 17 7 5 8 24 5 5 36 12 20 20 0,07	80 5 2 80 15 20 8 6 8 26 6 5 47 16 20 20 0,07	90 6 3 90 17 23 9 7 8 28 11 5 54 18 20 20 0,07
Ет қоллеті (сирыр етінен)	60	70	80	өсімдік майы сары май сәбіз бидай ұны қызанақ пастасы макарон сары май кептірілген жемістер қант С дәрумені	5 8 24 5 5 36 12 20 20 0,07	6 8 26 6 5 47 16 20 20 0,07	7 8 28 11 5 54 18 20 20 0,07
Тұздық	15	15	15	сәбіз бидай ұны қызанақ пастасы макарон сары май кептірілген жемістер қант С дәрумені	5 5 5 36 12 20 20 0,07	5 6 5 47 16 20 20 0,07	5 11 5 54 18 20 20 0,07
Гарнир: макарон	100	130,00	150,00	макарон сары май кептірілген жемістер қант С дәрумені	36 12 20 20 0,07	47 16 20 20 0,07	54 18 20 20 0,07
С дәрумені қосылған кептірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант С дәрумені	20 20 0,07	20 20 0,07	20 20 0,07
Қара Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

2 апта 3-ші күн

« 11 » 12 2024ж
Ас мезірі

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Жалпы орта мектебі КММ
директоры: Г.М.Амирова
« 10 » 12 2024ж

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиентте рі	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырлықтан сиыр еті (жарқос)	200	220	250	сиыр еті	107	107	107
				картоп	134	134	134
				өсімдік майы	7	7	7
				пияз	12	12	12
				қызанақ пастасы	8	8	8
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	кисель	1	1	1
				қант	15	15	15
				с дәрумені	0,07	0,07	0,07
				су	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

Запта 4-ші күн

Ас мәзір

« 12 » 12 2024ж

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Д.Мүрісейітов атындағы орта мектебі КТММ
директоры: Г.М.Амирова
« 11 » 12 2024ж

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 қоллеті (сизыр етінен)	60	70	80	сизыр еті бидай наны сүт суххари өсімдік майы сары май сәбіз бидай ұны пияз қызанақ пастасы күріш сары май кепірілген жеміс кант су с дәрумені	70 13 17 7 5 8 24 5 20 5 50 4 5 5 15 200 0,007	80 15 20 8 6 26 6 23 5 60 5 5 15 200 0,007	90 17 23 9 7 8 28 11 25 5 68 6 5 15 200 0,007
Тұздық	15	15	15				
Гарнир: күріш	100	130	150		50	60	68
С дәрумені қосылған кепірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	200		4	5	6
Кара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

« 13 » 12 2024ж

Ас мәзір

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
директоры
Г.М.Амирова
« 12 » 12 2024ж



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
Бұршақ сорпасы	200	220	250	сыйр еті	100	110	120
				картоп	50	55	60
				пияз	10	15	20
				сәбіз	15	15	15
				сары май	10	11	12
				бұршақ	30	35	40
				тұз	1	1	1
				сүзбе	60	70	80
Тәтті бәліш	60	70	80	кант	10	10	10
				ванилин	1	1	1
				жұмыртқа	25	25	25
				сары май	8	9	10
				манка жармасы	10	12	15
Лимон мен кант қосылған шай	200	200	200	шай	6	6	6
				кант	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40	лимон	8	8	8
				Қара бидай наны	20	35	40