

Атырау облысы Білім беру басқармасының
 Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
 Д.Нұрпейісова жалпы орта мектебі КММ
 директоры: _____ Г.М.Амирова
 « 14 » _____ 10 _____ 2024ж

Ас мәзір
 « 14 » _____ 10 _____ 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	70	80	90
				қант	2	3	4
				зәйтүн майы	2	2	2
Палау (сиыр еті)	200	230	250	сиыр 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

Ас мәзір
« 15 » 10 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
				сары май	15	19	22
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	50	60	70
				сары май	10	12	15
				туз		1	1
Кептірілген жемістерден компот С Дәрумені	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	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 облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Д.Нұрпейісова жалпы орта мектебі КММ
директоры: _____ Г.М.Амирова
« 15 » _____ 2024ж

Ас мәзір
« 16 » _____ 10 _____ 2024ж

1 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
Рагу (сиыр еті)	200	230	250	сиыр еті	100	100	100
				қырыққабат	24	26	28
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	15	17	20
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	кисель	5	5	5
				қант	15	15	15
				су	150	150	150
				с дәрумені	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	бидай наны	20	35	40

Ас мәзір
« 17 » _____ 10 _____ 2024ж

1 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
Тауық етінен биточки	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
Тұздық	15	15	15	сары май	8	8	8
				сәбіз	24	26	28
				пияз	20	23	25
				бидай ұны	5	6	11
				Қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш	51	61	68
				сары май	4	5	6
Кептірілген жемістерден компот С Дәрумені	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
				С дәрумені	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Ас мәзір
«18» 10. 2024ж

1 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
Үй кеспесі	200	200	200	сиыр 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
				жұмыртқа	25	25	25
				сары май	8	9	10
				манка жармасы	10	12	15
Лимон мен қант 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

Ас мәзір
« 21 » _____ 10 _____ 2024ж

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
Томат соусындағы тауық филесі	60/20	80/20	90/20	тауық филесі	90	110	135
				қызанақ пастасы	15	18	20
				пияз	20	23	25
				бидай ұны	5	6	11
				сәбіз	24	26	28
				сары май	15	19	22
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	51	60	70
				сары май	4	5	6
Лимон мен қант қосылған шай	200	200	200	шай	20	20	20
				қант	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

Ас мәзір
« 22 » _____ 10 _____ 2024ж

2 апта 2-ші күн

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

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Д.Нұрпейісова жалпы орта мектебі КММ
директоры: _____ Г.М.Амирова
« 22 » _____ 2024ж

Ас мәзір
« 23 » _____ 10 _____ 2024ж

2 апта 3-ші күн

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
Қуырлығын сиыр еті (жаркое)	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

Атырау облысы Білім беру басқармасының
Құрманғазы ауданы білім бөлімінің
Д.Нұрпейісова жалпы орта мектебі КММ
директоры: Г.М.Амирова
« 23 » 2024ж

Ас мәзір
« 24 » 10 2024ж

2апта 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
Балық котлеті	50	60	70	балық филесі	90	100	105
				пияз	20	25	30
				бидай наны	15	17	19
				сүт	20	23	26
				сухари	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Тұздық	15	15	15	сары май	8	8	8
				сәбіз	24	26	28
				бидай ұны	5	6	11
				пияз	20	23	25
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	50	60	68
				сары май	4	5	6
С дәрумені қосылған кептірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	200	кептірілген жеміс	5	5	5
				қант	15	15	15
				су	200	200	200
				с дәрумені	0,007	0,007	0,007
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40