

Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жөкелеген санаттарына тегін жеңілдетілген тамақтандыруды ұйымдастырудың 2023 жылға арналған 2 апталық ас мәзірі

1 апта

1 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Котлет	70	80	Сиыр еті	90
			Нан	18
			Сүт	24
			Пияз	10
			Сұйық май	6
			Сары май	5
			Тұз	1
Қаракұмық	100	100	Қаракұмық	60
			Сары май	5
			Тұз	1
Салат (дәруменді)	70	100	Қырыққабат	40
			Сәбіз	20
			Сұйық май	10
			Қант	1
Тұз	1			
Нан	40	40	Нан	40
Шәй (сүт, қант)	200	200	Шәй (сүт, қант)	122
Алма	150	150	Алма	150

1 апта

2 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Томат соусында бұқтырылған тауық еті	80	90	Тауық еті	100
			Пияз	25
			Сәбіз	20
			Сұйық май	15
			Сары май	9
			Тұз	1
			Томат	5
Макарон	100	100	Макарон	45
			Тұз	1
Салат (сәбіз)	70	100	Қырыққабат	25
			Сәбіз	25
			Сұйық май	5
			Қант	3
Тұз	1			

1 апта

3 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Сиыр етінен палау	180	200	Сиыр еті	100
			Күріш	60
			Пияз	35
			Сұйық май	18
			Тұз	1
			Томат	12
			Сәбіз	35
Салат (қырыққабат)	70	100	Қырыққабат	65
			Сәбіз	25
			Сұйық май	10
			Қант	2
			Тұз	1
Нан	40	40	Нан	40
Кисель	200	200	Кисель	24
Алма	150	150	Алма	150
Сыр	10	10	Сыр	10

1 апта

4 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Көкөніс қосылған балық	80	100	Минтай	160
			Сәбіз	60
			Пияз	30
			Томат	3
			Тұз	1
			Сұйық май	15
Картоп еzbесі	200	200	Картоп	180
			Сары май	10
			Сүт	75
			Тұз	1
Салат (қызылша)	70	100	Қызылша	35
			Сұйық май	10
			Тұз	2
Нан	40	40	Нан	40
Компот (кептірілген жеміс)	200	200	Кептірілген жеміс	20
			Қант	20

1 апта
5 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Қышқылтым көже	200	250	Картоп	80
			Арпа жармасы	20
			Пияз	30
			Сәбіз	28
			Тұздалған қияр	25
			Сары май	10
			Тауық еті	80
			Тұз	2
Сұйық май	10			
Алма	150	150	Алма	185
Шырын	200	200	Шырын	200
Сыр	10	10	Сыр	10
Нан	40	40	Нан	40

2 апта

1 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Тефтели	70	80	Сиыр еті	100
			Нан	18
			Сүт	35
			Сұйық май	7
			Тұз	1
Көкөніс салаты	70	100	Қызылша	40
			Сәбіз	25
			Қырыққабат	45
			Сұйық май	10
			Тұз	1
Күріш	100	100	Күріш	60
			Сұйық май	7
			Тұз	1
Алма	150	150	Алма	150
Шай (сүт, қант)	200	200	Шәй (қант, сүт)	72
Нан	40	40	Нан	40

2 апта

2 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Жаркое	200	250	Тауық еті	90
			Картоп	120
			Сәбіз	30
			Пияз	30
			Томат	4
			Тұз	1
			Сұйық май	15
Салат (дәруменді)	70	100	Қырыққабат	25
			Сәбіз	25
			Қант	2
			Сұйық май	10
			тұз	1
Нан	40	40	Нан	40
Компот	200	200	Кептірілген жеміс	30
			Қант	10
Сүзбеше	50	100	Сүзбеше	60
Сыр	10	10	Сыр	10

2 апта

3 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Борщ	200	250	Қызылша	60
			Сәбіз	20
			Пияз	20
			Сұйық май	6
			Тұз	1
			Томат	8
			Картоп	96
			Тауық еті	100
			Қырыққабат	80
			Қанат	3
Ватрушка	100	100	Ұн	55
			Ашытқы	2
			Сүт	50
			Қант	10
			Сары май	2
			Сұйық май	3
			Тұз	1
			Повидло	65
Кисель	200	200	Қант	10
			Кисель	30
Нан	40	40	Нан	40

2 апта

4 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Балық котлеті	70	80	Алабұға	140
			Нан	20
			Сүт	50
			Сұйық май	13
			Сары май	4
			Тұз	1
Салат (сәбіз)	70	100	Сәбіз	50
			Қант	2
			Сұйық май	10
			Тұз	1
Қарақұмық	100	100	Қарақұмық	60
			Сары май	20
			Тұз	1
Компот	200	200	Кептірілген жеміс	40
			Қант	20
Нан	40	40	Нан	40
Сыр	10	10	Сыр	10

2 апта

5 күн

Тағам атауы	1-4	ЖМББҚ	Құрамы	Брутто, г
Сиыр етінен палау	200	250	Сиыр еті	72
			Күріш	80
			Пияз	35
			Сұйық май	18
			Тұз	1
			Сәбіз	35
			Томат	12
Салат (дәруменді)	70	100	Қырыққабат	40
			Қыздыша	40
			Сұйық май	10
			Қант	20
			Тұз	1
Шырын	200	200	Шырын	200
Алма	130	130	Алма	130
Нан	40	40	Нан	40