



Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Курчатов қаласы бойынша білім бөлімінің «№4 жалпы білім беретін орта мектебі» КММ Көпбалалы және аз қамтылған отбасы балаларының бір уақыт ыстық тағаммен қамтылуы бойынша АС МӘЗІРІ 2020-2021 оқу жылы

**I-апта
Дүйсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Үй кеспе көжесі	200	250	Құнарландырылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сиыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3/3 0,4 9 5 237 54
Ет тефтелиі	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Құнарландырылған бидай ұны Сары май	69 11 16 32 4 5 4	87 13 20 40 6 7 5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы Сары май	48 4	71 6
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт		200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	20	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				897	1110

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма салынған көже	200	250	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Српа Сиыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 251 54
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Сиыр еті Картоп Пияз Қызанақ пастасы Өсімдік майы	79 178 16 8 7	79 178 16 8 7
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі Қант Картоп крахмалы Лимон қышқылы Су	8 24 10 0,3 218	8 24 10 0,3 218
Алма	200	200	Алма	200	200
Каллориясы				775	888
Ккал					

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Рассольник (тұздықты көже)	200	250	Картоп Пияз Тұздалған қияр Өсімдік майы Сорпа немесе су Сыыр еті	80 10 14 4 140 54	100 13 17 5 175 54
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	100	Сыыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны	181 8 8 8 19 6	226 10 10 10 24 8
Гарнир: бұқтырылған кырыққабат	100	150	Ақ қауданды кырыққабат Өсімдік майы Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны Қант	143 4 3 5 9 1 3	215 5 4 7 13 1 5
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				877	1055

Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршақ көжесі	200	250	Картоп Үрме бұршақ Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті	40 16 8 8 4 140 54	50 20 10 10 5 175 54
Сәбізден салат	60	100	Сәбіз Қант Өсімдік майы	64 4 6	108 6 10
Көксерке балығы тефтелиі	80	100	Көксерке балығы Бидай наны Сүт Пияз Құнарландырылған бидай ұны Өсімдік майы	109 11 16 13 6 5	137 13 20 17 8 7
Гарнир:сүт катылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршақ консервленген Ақ кауданды қырыққабат Сүт қатығы Сүт Сары май Құнарландырылған бидай ұны Сорпа немесе су қант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				718	987

Жұма					
Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо көжесі	200	250	Күріш жармасы	15	18
			Пияз	19	24
			Сары май	8	9
			Ақжелкен	8	9
			Қызанақ пастасы	6	7
			Йодталған тұз	1	1
			Сорпа	200	230
			Сыыр еті	54	54
Ет котлеті	75	95	Сыыр еті (котлетке арналған)	75	96
			Бидай наны		
			Сүт	14	18
			Кептірілген нан	19	25
			Өсімдік майы	8	10
			Сары май	5	7
				6	8
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі	100	150	Күріш жармасы	20	30
			Сары май	5	8
			Картоп	54	86
			сүт	8	10
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Тағамның бағасы				927	1145
Каллориясы					
Ккал					