



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**

II-апта
Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша Ақ қауданды қырықабат Қызанақ пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Қант Сорпа Сиыр еті	30 23 5 7 8 2 7 1,5 3 1,5 120 54	38 28 7 10 2 9 2 3 2 150 54
Турама зырызлар	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақ желкен	60 9 12 35 9 5 7 4	76 11 16 45 11 9 9 6
Гар-лир: арпа жармасы	100	150	Арпа жармасы Сары май Сорпа	36 4 73	54 6 100
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				844	1052
Ккал					

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо кәжесі	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
			Сиыр еті	54	54
Ақ кауданды кырыққабат салаты	60	100	Ақ кауданды кырыққабат	58	98
			Шөптесін	7	11
			Қант	4	6
			Өсімдік майы	4	6
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Сиыр еті	79	79
			Картоп	178	178
			Пияз	16	16
			Қызанақ пастасы	11	11
			Өсімдік майы	7	7
			Алма мен алмұрт	200	20
Қант		20			
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200			
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Қаллориясы				769	870
Ккал					

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		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 04 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 237 54
Палау сиыр етінен	150	150	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 68 11 12 19 21	107 68 11 12 19 21
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Каллориясы калл				818	961

Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршак көжесі	200	250	Картоп Үрме бұршак Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сыр еті	40 16 8 8 4 140 54	50 20 10 10 5 175 54
Балғын көкеніс салаты	60	100	Ақ кауданды қырық қабат сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
Бұқтырылған көксерке балығы	75	75	Көксерке балығы Су немесе сорпа сәбіз ақжелкен пияз қызанақ пастасы өсімдік майы, қант йодталған тұз	142 27 23 3 10 10 5 2 1	142 27 23 3 10 10 5 2 1
Гарнир: сүт катылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршак 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
Шабдалы шырыны	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				809	954

Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Көкөніс көжесі	200	250	Ақ кауданды қырықабат	20	25
			Картоп	53	66
			Сәбіз	11	14
			Пияз	9	11
			Көк бұршақ консервіленген	9	11
			Өсімдік майы	4	5
			Сорпа	151	190
			Сыыр еті	54	54
			Ет биточкілері	75	95
Бидай наны	14	18			
Сүт	18	24			
Кептірілген нан	8	10			
Өсімдік майы	5	7			
Сары май	5	8			
6	8				
Құрамалы гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Күріш	37	55
			Сары май	4	6
			Сорпа	73	110
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
Каллориясы				899	1121
Ккал					