

КЕЛІСІМДІ
 ШҚО білім басқармасы
 Курчатов қаласы бойынша
 білім бөлімінің мемлекеттік
 мекемесінің басшысы
 Ж.Ұлықпанова

БЕКІТЕМІН:
 ШҚО білім басқармасы
 Курчатов қаласы бойынша білім
 бөлімінің «№4 жалпы білім беретін
 орта мектебі» КММ директоры
 Қ.М.Малгаждарова

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

III-апта
 Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Вермишель салынған көже	200	250	Вермишель Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Сорпа Сиыр еті	16 11 9 4 3 191 54	20 14 11 5 3 240 54
Бұқтырылған сиыр еті (поджарка)	80	100	Сиыр еті Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы	171 37 11 14	214 47 13 18
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы Сары май	48 4	71 6
Ара 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				989	1207
Ккал					

Сейсенбі

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 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
Пісірілген тауық еті	80	100	Тауық еті Пияз	165 3	208 3
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	Макарон Сары май	36 12	54 18
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Алмұрт	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Калориясы				786	1030
Ккал					

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Рассольник (тұздықты көже)	200	250	Картоп Пияз Тұздалған кияр Өсімдік майы Сорпа немесе су Сыыр еті	80 10 14 4 140 54	100 13 17 5 175 54
Турама зразылар	80	100	Сыыр еті (котлетке арналған ет) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақжелкен	60 9 12 35 9 5 7 4	76 11 16 45 11 7 9 6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Күріш Сары май сорпа	37 4 73	55 6 110
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				863	1047
калл					

Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма салынған көже	200	250	Сұлу жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 250 54
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
Бөктірілген көксерке балығы	75	100	Көксерке балығы (кесек еті) Пияз Ақжелкен Ақ қатық негізгі Сорпа Сары май Бидай ұны	142 2 5 50 55 3 3	190 2 7 50 55 3 3
Гарнир:картоп езбесі	100	150	Картоп Сүт Сары май	115 17 7	174 26 10
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
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				826	1024

Жұма

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 Сыыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 236 54
Рагу сыыр етінен	140	140	Сыыр еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Пияз Құнарландырылған бидай ұны	96 8 120 24 11 3	96 8 120 24 11 3
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				748	804
Ккал					