



Жалпы білім беретін мектептердегі жекелеген санаттағы оқушыларға арналған екі апталық перепективалық ас мәзірі

| Күн | Тағамның атауы | Ингредиенттері | 6-10 жас | | 11-14 жас | | 15-18-жас | |
|--------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| | | | Тағам шығыны | Брутто | Тағам шығыны | Брутто | Тағам шығыны | Брутто |
| I апта | | | | | | | | |
| 1 Күн | Арпа жармасы | Арпа жармасы | 150/200 | 35 | 200/250 | 65 | 200/250 | 75 |
| | | Сары май | | 15 | | 15 | | 15 |
| | | Қант | | 7 | | 9 | | 11 |
| | | Сүт | | 225 | | 230 | | 235 |
| | | Тұз | | 1 | | 2 | | 2 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| | Ірімшік | Ірімшік | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | Алма | Алма | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| Кисель | Кисель | 200 | 20 | 200 | 20 | 200 | 20 | |
| 2 Күн | Тауық етінен палау | Тауық еті | 150/200 | 140 | 150/200 | 165 | 150/200 | 200 |
| | | Күріш жармасы | | 65 | | 75 | | 85 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 15 | | 20 |
| | | Пияз | | 20 | | 35 | | 60 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 35 | | 70 |
| | | Сарымсақ | | 5 | | 5 | | 5 |
| | | Тұз | | 1 | | 2 | | 2 |
| | Дәруменді салат | Қырыққабат | 60/100 | 70 | 100/150 | 90 | 100/150 | 110 |
| | | Сәбіз | | 25 | | 30 | | 40 |
| | | Қант | | 3 | | 2 | | 2 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 10 | | 10 |
| | Сузбеше | Сузбеше | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40,00 | 40 |
| | Бал мен шай | Шай | 200 | 2 | 200 | 2 | 200,00 | 2 |
| Бал | | 25 | | 25 | | 25 | | |
| 3 Күн | Көкөністер мен ет қосылған коже | Сыыр еті | 200/250 | 152,5 | 250/300 | 182,5 | 250/300 | 200 |
| | | Қартон | | 30 | | 45 | | 65 |
| | | Қырыққабат | | 75 | | 60 | | 60 |
| | | Пияз | | 20 | | 20 | | 20 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 20 | | 20 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 15 | | 15 |
| | | Тұз | | 1 | | 1 | | 2 |
| | Сүзбе | Сүзбе | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 |
| | | Қант | | 20 | | 24 | | 27 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-----|
| 4 Күн | Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 5 | 200 | 5 | 200 | 5 |
| | | Лимон қышқылы | | 1 | | 1 | | 1 |
| | | Қант | | 5 | | 5 | | 5 |
| | Сәбіз салаты | Сәбіз | 60/100 | 90 | 100/150 | 100 | 100/150 | 150 |
| | | Өсімдік майы | | 5 | | 10 | | 10 |
| | Балық котлеті | Сазан балығы | 80/150 | 110 | 200/250 | 130 | 200/250 | 140 |
| | | Бидай наны | | 15 | | 20 | | 25 |
| | | Сүт | | 40 | | 40 | | 40 |
| | | Ұн | | 20 | | 25 | | 35 |
| | | Кептірілген нан | | 10 | | 11,5 | | 15 |
| | | Қрахмал | | 10 | | 10 | | 10 |
| | | Жұмыртқа | | 5 | | 15 | | 15 |
| | | Пияз | | 20 | | 25 | | 10 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 25 | | 10 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 15 | | 15 |
| | | Тұз | | 0,5 | | 1 | | 1 |
| | Картоп езбесі | Картоп | 100/150 | 150 | 150/180 | 170 | 150/180 | 190 |
| | | Сүт | | 65 | | 65 | | 65 |
| | | Сары май | | 10 | | 15 | | 25 |
| Тұз | | 0,5 | | 0,5 | | 1 | | |
| Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 | |
| Какао | Какао | 200 | 20 | 200 | 20 | 200 | 20 | |
| Сүт | қосылған сүт | | 200 | | 200 | | 200 | |
| 5 Күн | Бұршақ көже | Сыыр еті | 200/250 | 152,5 | 250/300 | 182,5 | 250/300 | 200 |
| | | Картоп | | 30 | | 35 | | 35 |
| | | Бұршақ | | 30 | | 35 | | 50 |
| | | Пияз | | 20 | | 25 | | 20 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 25 | | 20 |
| | | Өсімдік майы | | 6 | | 5 | | 5 |
| | | Тұз | | 1 | | 1 | | 2 |
| | Сүзбеше | Сүзбеше | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| | Шырын | Шырын | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 |
| Алма | Алма | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | |

2 апта

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|------------------------|--------|-----|---------|-------|---------|-------|
| 1 Күн | Ақ қауданды қырыққабат салаты | Ақ қауданды қырыққабат | 60/100 | 70 | 100/150 | 100 | 100/150 | 130 |
| | | Сәбіз | | 40 | | 40 | | 45 |
| | | Жасыл бұршақ | | 3 | | 3 | | 3 |
| | | Сарымсақ | | 4 | | 4 | | 4 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 15 | | 15 |
| | Ет пен жарма қосылған көже | Сыыр еті | | 100 | | 121,4 | | 133,3 |
| | | Күріш жармасы | | 20 | | 20 | | 50 |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------------------|---------|------|---------|-------|---------|-------|
| | | Сары май | | 6 | | 6 | | 6 |
| | | Пиыз | 200/250 | 20 | 250/300 | 20 | 250/300 | 25 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 20 | | 25 |
| | | Картон | | 30 | | 30 | | 30 |
| | | Тұз | | 1 | | 0,5 | | 2 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| | Сүт | Сүт | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| 2 Күн | Ет биточкілері | Сыыр еті | 80/150 | 100 | 100/180 | 121,6 | 100/180 | 133,4 |
| | | Бидай наны | | 5 | | 35 | | 40 |
| | | Сүт | | 30 | | 40 | | 40 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 11 | | 11 |
| | | Пиыз | | 20 | | 20 | | 25 |
| | | Сәбіз | | 20 | | 20 | | 25 |
| | | Тұз | | 0,5 | | 1 | | 1 |
| | Бытырап піскен қарақұмық | Қарақұмық жармасы | 100/150 | 36,7 | 150/180 | 65 | 150/180 | 67 |
| | | Сары май | | 9 | | 11 | | 14 |
| | | Тұз | | 0,5 | | 1 | | 1 |
| | Сүзбеше | Сүзбеше | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| | Кисель | Кисель | 200 | 20 | 200 | 20 | 200 | 20 |
| | Алма | Алма | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| 3 Күн | Ет қосылған картон көжесі | Сыыр еті | 200/250 | 105 | 250/300 | 122 | 250/300 | 133,3 |
| | | Картон | | 180 | | 180 | | 255 |
| | | Сәбіз | | 25 | | 25 | | 25 |
| | | Пиыз | | 25 | | 25 | | 25 |
| | | Өсімдік майы | | 11 | | 15 | | 15 |
| | | Тұз | | 1 | | 1 | | 1 |
| | Сүзбе | Сүзбе | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 |
| | | Сүт | | 70 | | 70 | | 70 |
| | | Қант | | 20 | | 20 | | 25 |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Шырын | Шырын | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | 165 | |
| 4 Күн | Ірімшік қосылған қызылша салаты | Қызылша | 60/100 | 93 | 100/150 | 143 | 100/150 | 150 |
| | | Ірімшік | | 10 | | 15 | | 15 |
| | | Өсімдік майы | | 6 | | 10 | | 10 |
| | Балық котлеті | Сазан балығы | 80/150 | 110 | 100/180 | 130 | 100/180 | 140 |
| | | Бидай наны | | 15 | | 25 | | 35 |
| | | Крахмал | | 10 | | 10 | | 10 |
| | | Кептірілген нан | | 10 | | 11,5 | | 15 |
| | | Жұмыртқа | | 5 | | 15 | | 15 |
| | | Үн | | 20 | | 25 | | 35 |
| | | Сүт | | 30 | | 25 | | 25 |
| | | Өсімдік майы | | 5 | | 8 | | 13 |
| | | Пиыз | | 20 | | 20 | | 20 |
| | | Тұз | | 1 | | 1 | | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------|--------------|----------|---------|---------|---------|-----|----|
| | Сәбіз | | 20 | | 20 | | 28 | | |
| Күріш | Күріш жармасы | 100/150 | 36,6 | 150/180 | 38 | 150/180 | 38 | | |
| | Сары май | | 5 | | 6,5 | | 10 | | |
| | Тұз | | 1 | | 1 | | 2 | | |
| | Қара бидай наны | | 20 | | 20 | | 35 | 35 | 40 |
| Бал | Бал мен сүт | 200 | 25 | 200 | 25 | 200 | 25 | | |
| Сүт | | | 200 | | 200 | | 200 | | |
| 5 Күн | Бұқтырылған тауық еті | 80/150 | Тауық еті | 100/180 | 165 | 100/180 | 200 | | |
| | | | Өсімдік майы | | 11 | | 11 | 11 | |
| | | | Пиыз | | 20 | | 20 | 30 | |
| | | | Сәбіз | | 20 | | 20 | 30 | |
| | | | Тұз | | 0,5 | | 1 | 1 | |
| | Қайнатылған түтік кеспесі. | Түтік кеспе(рожки) | 100/150 | 36,7 | 150/180 | 52 | 150/180 | 55 | |
| | | | | Сары май | | 5 | | 6,5 | 10 |
| | | | | Тұз | | 0,5 | | 1 | 1 |
| | Сүзбеше | Сүзбеше | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | 125 | |
| | Қара бидай наны | Қара бидай наны | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 | |
| Кептірілген жемістен компот | Кептірілген жеміс | 200 | 5 | 200 | 5 | 200 | 5 | | |
| | Лимон қышқылы | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| | Қант | | 15 | | 20 | | 20 | | |
| Алма | Алма | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | | |

Орындаушылар: А.Пионеров
С.Мұратова

