

«Бекітемін»  
 Алматы облыстық  
 білім басқармасы басшысының м.а.  
 Ж. Сүлейменова

" 15 " 2021 ж

Алматы облысы бойынша жалпы білім беру ұйымдарында  
 мектеп оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға  
 арналған екі апталық ас мәзірі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, гр	Тағамның шығымы, гр	Тағамның шығымы, гр	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г 7 жастан 10 жасқа дейін	Брутто, г 11 жастан 14 жасқа	Брутто, г 15 жастан 18 жасқа дейін	өнім бағасы	сомасы 7 ж-10ж	сомасы 11-14	сомасы 15-18
		7 жастан 10 жасқа дейін	11 жастан 14 жасқа дейін	15 жастан 18 жасқа дейін								
<b>1 аптаның 1-ші күні</b>												
Дүйсенбі	Борш	200	250	300	Қызылша	22	25	30	300	6,6	7,5	9
					Пияз	7	7	10	300	2,1	2,1	3
					Ақ қауапшы қырыққабат	45	45	55	300	13,5	13,5	16,5
					Сәбіз	8	10	10	300	2,4	3	3
					Ақжелкен	2	3	3	1000	2	3	3
					Йодталған тұз	0,5	0,7	1	1000	0,5	0,7	1
					Өсімдік майы	6	7	7	1200	7,2	8,4	8,4
					Каргон	32	50	50	300	9,6	15	15
					Сыяр еті	70	60	70	2200	154	132	154
					Сары май	5	6	8	3500	17,5	21	28
				Сыяр еті (қотлетке арналған ет)	125	150	150	2800	350	420	420	
				Сүт	50	50	50	280	14	14	14	

	Ет арасы	60	67	74	Көгеріткен май	10	11	15	200	2	2,2	3
	Бөдей пай ақшара	20/3	35/4	40/5	Осында майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
					Ишталан тұз	0,5	0,8	12	120	0,06	0,096	1,44
					Бөдей майы ақшара	20	35	40	200	4	7	8
	Құрмалы гарнир: пісірілген құрғақ және қарпоз ебесі	112	141	150	Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Құрғақ жармасы	25	35	42	360	9	12,6	15,12
					Сары май	5	6	8	2000	15	18	24
					Қарпоз	90	130	130	300	27	39	39
	Көгеріткен жемістен кемәт	200	200	200	Тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
					Сүт	56	57	58	280	15,68	15,96	16,24
Кемәт жеміс					66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2	
Қант				Баз	5	5	5	1800	9	9	9	
				Қант	14	10	10	360	5,04	3,6	3,6	

**1 аптаның 2-ші күні**

Сейсенбі	Пайшараж	20/3	35/4	40/5	Пайшараж	20	35	40	130	2,8	4,95	5,2
	Сыр	2	3	3	Сыр	6	9	9	1800	10,8	16,2	16,2
	Бауыпал жемісін сақиты	50	60	70	Тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
					Ақ саудалық қырықдабат	35	40	45	360	10,5	12	13,5
	Паслы (сыр етінен)	128/122	120/146	140/169	Сәбіз	15	20	30	300	4,5	6	9
					Осында майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Сыр еті	132	140	140	2200	290,4	308	308
					Құрғақ	52	70	80	360	18,72	25,2	28,8
					Осында майы	8	10	11	1000	8	10	11
					Пай	9	10	8	300	2,7	3	2,4
Кемәт	200	200	200	Сәбіз	25	25	35	300	7,5	7,5	10,5	
Кемәт	20	20	20	Кемәт	20	20	20	800	16	16	16	

**1 аптаның 3-ші күні**

Бауыпал жемісін				Бауыпал жемісін	200	200	200	600	120	120	120
Пай	20/3	35/4	40/5	Пай	20	35	40	300	6	10,5	12

Сәрсенбі

Бақтыл сәкіт	50	60	70	Бақтыл қызылжар	25	25	35	600	15	15	21
Шық қалпақ	55	60	60	Бақтыл көк	25	25	35	600	15	15	21
Пісірілген тауық еті	28	33	40	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
Макарон	45	50	60	Қағаз	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4
				Тауық еті	56	70	80	1200	67,2	84	96
				Макарон	45	50	60	300	13,5	15	18
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Пиво	9	10	18	300	2,7	3	5,4
Сары май	5	6	8	Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24

I аптаның 4-ші күні

Бейсенбі

Жеміс шырынды				Шырын	160	160	160	600	96	96	96
Нап қарақас	20/3	35/4	40/5	Нап	20/3	35	45	130	2,8	4,55	5,85
Қызылша мен алмадан сәкіт	50	60	70	Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Қызылша мен	40	45	60	2800	112	126	168
				Бақтыл алма	20	20	20	600	12	12	12
Бұқтырылған балық	66	78	84	Осімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Осімдік майы	5	8	10	1000	5	8	10
				Балық	66	78	84	1200	79,2	93,6	100,8
				Водкадан тұз	0,5	0,7	0,7	120	0,06	0,084	0,084
Ғарыш бөзірілген сүрім	150	140	150	Күрім	47	65	70	360	16,92	23,4	25,2
				Сәбіз	40	40	40	300	12	12	12
				Пиво	15	15	25	200	4,5	4,5	7,5
				Водкадан тұз	4	5	7	120	0,48	0,6	0,84
Сары май				Сары май	15	17	20	1500	22,5	29,5	36

				Сүлбө багыты	114	118	130	1200	180,2	153,6	138,4	
				Кызыл	20	20	20	600	16	16	16	
				Баш	25	25	25	1500	45	45	45	
<b>1 этаптын 5-күні</b>												
Жүзө	Наткарман	203	204	405	Наткарман	20	35	40	300	2,8	7	8
	Карма кызыл	200-250	170-210	250-300	Курган жарымы	20	35	45	560	7,2	12,6	16,2
					Баш	15	215	25	300	4,5	64,5	7,5
					Сары кызыл	5	5	5	600	3	3	3
					Сары май	8		10	3000	24	6	30
					Сабан	25	25	30	360	7,5	7,5	9
					Полиэтилен түз	0,5	0,7	120	120	0,06	0,084	14,4
					Карман	100	120	140	300	30	36	42
					Жумуртка	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Сары май	15	11	20	3000	45	31	40
					Кеңиринген жемиз	200	200	200	66	66	66	1200
	Каш	11	14	15	360	3,6	5,04	5,4				
	Нашаг системинин сары кызыл карман	100	170	150	Курган жарымынын башка үлгү	30	35	45	260	7,8	9,1	11,7
					Карман	30	35	40	300	9	10,5	12
					Паш	10	10	25	300	3	3	7,5
Полиэтилен түз					0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12	
Алма				Алма	200	200	200	600	120	120	120	
<b>2 этаптын 1 күні</b>												
				Курган жарымынын башка үлгү	10	15	15	200	2,6	3,9	3,9	
				Полиэтилен түз	3	3	7	120	0,36	0,6	0,81	
				Сабан	30	30	30	300	9	9	9	

Дүйсөнбү	Түткөн өлөңү	280/110	220/110	110/300	Пань	10	10	25	300	7	7	7,5
					Сары май	15	17	20	3000	45	51	60
					Ойсок майы	5	8	10	1200	6	9,6	12
					Жумуртка	1	2	3	70	0,07	0,21	0,21
					Полтаван туу	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Шай күмөш	55	60	60	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
					Сут							
	Пань караж	20/3	35/4	40/5	Пань караж	20	35	40	200	4	7	8
	Кызылты сайыгы атымысы	50	60	70	Кызылты	40	45	60	300	12	13,5	18
					Пань	4	7	8	300	1,2	2,1	2,4
Ойсок майы					5	8	10	1200	6	9,6	12	
Көтүрүлгөн жөнөкөн атымы	200	200	200	Көтүрүлгөн жөнөкөн	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2	
				Кант	10	15	15	400	4	6	6	
<b>2 апташаң 2 күнү</b>												

Сейсенбү	Et тофусун	130/61	140/72	130/30	Сыяр ет (көксөкө арналган ет)	152	140	140	2200	334,4	308	308
									0	0	0	
					Пань	10	10	15	300	3	3	4,5
	Пань ак кара	20/3	35/4	40/5	Ойсок майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
					Баккай майы	20	35	40	260	2,8	9,1	10,4
	Тармак картон сабы	130	140	150	Картон	96	110	120	300	28,8	33	36
					Сут	50	5	60	300	15	1,5	18
					Сары май	15	15	20	3500	52,5	52,5	70
	Сайы сайы	50	60	70	Сайы	50	50	70	300	15	15	21
					Полтаван туу	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

					Өсімді май	1	2	3	1200	4	7,2	8,4
	Шай, қантпен	55	60	60	Шай	1	2	2	2400	2,8	8,7	9,7
					Қан	11	10	15	300	5,4	3,6	3,4

**2 аптаның 3 күні**

Сәрсенбі	Рау (сүр-сі)	120/127	130/146	140/160	Сүр-сі	60	100	120	2500	150	250	300
					Өсімді май	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Қан	40	50	60	300	12	15	18
					Сай	50	50	70	300	15	15	21
					Шай	20	20	30	300	6	6	9
					Ас қолына қармақпағ	40	40	60	300	12	12	24
	Сүт	120	130	140	300	36	39	42				
	Най-ақ, қара	20/3	35/4	40/5	Балдай шай	20	35	40	200	2,8	7	8
	Көтерілген жемістен көкөрт	300	300	300	Көкөрт жемісі	10	10	10	1200	12	12	12
	Бал қантпен қалыпта	50	60	70	Қан	10	15	15	400	4	6	6
					Қызыл	50	55	60	300	15	16,5	18
					Өсімді май	3	3	7	1200	3,6	6	8,4
				Полтаван сүт	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12	

**2 аптаның 4 күні**

Бейсенбі	Бал қантпен	60	70	90	Бал қан	40	100	150	1500	60	150	225
					Көтерілген қан	8	12	15	1200	9,6	14,4	18
					Өсімді май	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Шай	20	25	30	300	6	7,5	9
	Құтырылған қарақұмық	100	150	180	Қарақұмық	41	60	80	480	19,68	28,8	38,4
					Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70
	Най-ақ, қара	20/3	35/4	40/5	Балдай шай	20	35	40	200	4	7	8

