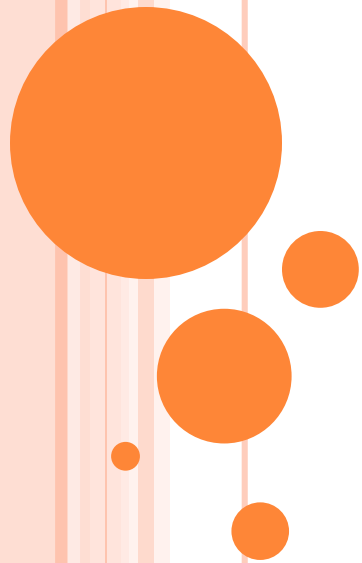


2023жылғы 29 қыркүйегіндегі жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық жаңа 2-апталық 5- күндік ас мәзірі қайта жасақталып бекітілді.



Ас мәзірі

1-аптаның 1-күн (дүйсенбі)

I - кезең

11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Күріш жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10 г	35/15г	40/20 г
3	Жемістер	150 г	150 г	150 г
4	Лимон сусыны	200 г	201 г	202 г

II-кезең

Сағат 11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет тефтелі (соусымен)	55/50 г	65/50 г	75/50 г
2	Макарон (гарнир)	100 г	130 г	150 г
3	Лимон сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Жемістер	150 г	150 г	150 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г



2-күн (сейсенбі)

I - кезең 11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ұнтақ ботқасы	150 г	180 г	200 г
2	Печенье	30г	45г	60г
3	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г

II-кезең 11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1.	Палау құс етінен	150 г	180 г	200 г
2.	Ақ қауданды қырыққабат салаты	50 г	60 г	70 г
3.	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г
4.	Нан	20 г	35 г	40 г



3-күн (сәрсенбі)

I - кезең

11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тары жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Сүзбе қосылған тоқаш	50г	50г	50г
3	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г
4	Жемістер	150г	150г	150г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет котлеті соусымен	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Сәбізбен алма салаты	50 г	60 г	70 г
4	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г
5	Нан	20 г	35 г	40 г



4-күн (бейсенбі)

I - кезең

11:00 ге дейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Пряник	35г	35г	35г
3	Кисель	200г	200г	200г

II-кезең

11:00-ден кейін

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Құс еті	60/50 г	70/50 г	80/50 г
2	Күріш	100г	130г	150 г
3	Кисель	200 г	201 г	202 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г



5-күн (жұма)

I - кезең

11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	«Дружба» ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10 г	35/15г	40/20 г
3	Ара балы	10г	10г	10г
4	Сүт	200г	200г	200г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Картоп сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
2	Ақ қуданды қырыққабат салаты	50г	60г	70г
3	Нан	20 г	35 г	40 г
4	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г



2-аптаның 1-күн (дүйсенбі)

I – кезең 11:00 ге дейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Печенье	30г	45г	60 г
3	Лимон сусыны	200г	200г	200г
4	Жемістер	150г	150г	150г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
2	Салат «Витаминка»	50 г	60 г	70 г
3	Лимон сусыны	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г



2-күн (сейсенбі)

I - кезең

11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тары жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Нан сары маймен	20/10г	35/15г	40/20 г
3	Қисель	200г	200г	200г
4	Жемістер	150г	105г	150г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс бұқтырмасы	70 г	80 г	100 г
2	Сүзбеше қосылған тоқаш	50 г	50 г	50 г
3	Қисель	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г
5	Жемістер	150г	150г	150г



3-күн (сәрсенбі) I - кезең

11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	«Дружба» ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшіктен жасалған бутерброд	30г	50г	60г
3	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет биточкілері	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жемістен компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г



4-күн (бейсенбі)

I - кезең 11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ұнтақ ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Тәтті тоқаш	40г	40г	40г
3	Сүт	200г	200г	200г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балық котлеті	60/50 г	70/50 г	80/50 г
2	Балғын көкөніс салаты	50г	60г	70г
3	Қартоп езбесі	100г	130г	150г
4	Кептірілген жеміс компоты	200 г	200 г	200 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г



5-күн (жұма)

I - кезең 11:00 ге дейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Күріш жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Нан сары майы	25г	45г	55г
3	Қисель	200г	200г	200г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	200 г	200 г	200 г
2	Қисель	200 г	200 г	200 г
3	Нан	20 г	35 г	40 г

