

Келісілді  
Май аудандық тауарлармен  
көрсетілген қығметтердің  
сапасы мен қауіпсіздігін  
бақылау басқармасы басшысы  
А.Н. Утеубаева



Бекітемін  
Білім беру бөлімінің басшысы  
О.Н. Темірболатова



2019-2020 оқу жылына (қыс, көктем мезгілдерінде)  
4-аптаға арналған ас мәзірі (аз қамтамасыз етілген балалар)

I- апта	Грамммен тағам порциялары			II- апта	Грамммен тағам порциялары		
	I-ші күн	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	I-ші күн	7-10 жас
Сыыр еті сорпасына жасалған қол кеспе	200/25	230/25	250/25	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25
Тауық етінен палау	80	150	180	Қуырылған ет	80	90	100
Сәбіз салаты	60	80	100	Гарнир макарон	70	85	100
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
Снежок	106	107	108	БиоС	106	107	108
				Орамжапырақ, қияр салаты	60	80	100
<b>2-ші күн</b>				<b>2-ші күн</b>			
Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25	Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25
Қуырылған ет пен картоп	80	150	180	Рагу картоппен	80	150	180
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шәй балмен	106	107	108	Кисель	106	107	108
Орамжапырақ, қияр салаты	60	80	100	Ірімшік қосылған сәбіз	60	80	100
<b>3-ші күн</b>				<b>3-ші күн</b>			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	150	180	Ет котлеті	80	90	100
Гарнир Каракұмық	100	150	180	гарнир макарон	80	100	150
нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Өрік шырыны	106	107	108	нан	20	35	40
Салат (сәбіз, алма)	60	80	100	Винегрет салаты	60	80	100
<b>4-ші күн</b>				<b>4-ші күн</b>			
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суга піскен балық	80	150	180	Сыыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир Картоп езбесі	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Алма	100	100	100
Кисель	106	107	108	Қара нан	20	35	40
Винегрет салаты	60	80	100	Орамжапырақ салаты	60	80	100
<b>5-ші күн</b>				<b>5-ші күн</b>			
Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25
Сыыр еті және көкөністерден жасалған рагу	100	150	180	Балық котлеті	80	150	180
Компот	106	104	108	Гарнир картоп езбесі	100	150	180
нан	20	35	40	Тәтті шай	106	107	108
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
				Нан	20	35	40

III- апта	Грамммен тағам			IV- апта	Грамммен тағам порциялары		
	I-ші күн	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	I-ші күн	7-10 жас
Сыыр еті сорпасына жасалған қол кеспе	200/25	230/25	250/25	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25
Тауық етінен палау	80	150	180	Қуырылған ет	80	90	100
Орамжапырақ, қияр салаты	60	80	100	Гарнир макарон	70	85	100
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
Снежок	106	107	108	БиоС	106	107	108
				Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80	100
<b>2-ші күн</b>				<b>2-ші күн</b>			

250/250



Қуырылған ет пен картоп	80	150	180	Рагу картоппен	80	150	180
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шәй балмен	106	107	108	Кисель	106	107	108
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80	100	Винегрет салаты	60	80	100
<b>3-ші күн</b>				<b>3-ші күн</b>			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	150	180	Қуырылған ет	80	90	100
Гарнир Каракұмық	100	150	180	гарнир каракұмық	70	85	100
нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Өрік шырыны	106	107	108	нан	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
<b>4-ші күн</b>				<b>4-ші күн</b>			
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суға піскен балық	80	150	180	Сиыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир Картоп еzbесі	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Алма	100	100	100
Кисель	106	107	108	Нан	20	35	40
Салат (сәбіз, алма)	100	100	100	Винегрет салаты	60	80	100
<b>5-ші күн</b>				<b>5-ші күн</b>			
Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Қышкылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25
Сиыр еті және көкөністерден жасалған рагу	100	150	180	Балық котлеті	80	150	180
Компот	106	107	108	Гарнир картоп еzbесі	100	150	180
нан	20	35	40	Тәтті шай	106	107	108
Орамжапырақ, қияр салаты	100	100	100	Сәбіз, алма салаты	60	80	100
				Нан	20	35	40