



Бекітетін
«Сәулет» мектеп-лицейінің директоры м.а.
З.Т. Билалиева

«Сәулет» мектеп-лицейінің әлеуметтік жағынан қорғауда қажет
ететін отбасының балаларына арналған
2021-2022 оқу жылының ас мәзірі (11-18 жас)

I апта (1 күн)

Тағамдар түрлері	Тағам шығымы,г		Тағам ингредиенттері	Салмағы			
	11-14 ж	15-18		11-14 жас		15-18 жас	
				Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Рагу	200	250	сиыр еті	0,120	0,085	0,150	0,110
			пияз	0,009	0,007	0,010	0,008
			картоп	0,120	0,085	0,120	0,085
			өсімдік майы	0,009	0,009	0,010	0,010
			орамжапырақ	0,080	0,065	0,080	0,065
			йодталған ас тұзы	0,002	0,002	0,002	0,002
			сәбіз	0,012	0,010	0,012	0,010
Компот	200	200	кепкен жемистер	0,015	0,015	0,015	0,015
			қант	0,020	0,020	0,020	0,020
Банан	200	200	банан	0,200	0,200	0,200	0,200
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
2 күн							
Арпа етпен	200	250	сиыр еті	0,107	0,070	0,107	0,070
			пияз	0,010	0,008	0,012	0,010
			арпа	0,054	0,054	0,054	0,054
			сәбіз	0,011	0,009	0,012	0,010
			өсімдік майы	0,009	0,009	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,002	0,002	0,002	0,002
Винегрет	80	100	картоп	0,050	0,040	0,050	0,040
			сәбіз	0,020	0,015	0,020	0,015
			өсімдік майы	0,006	0,006	0,006	0,006
			йодталған ас тұзы	0,001	0,001	0,001	0,001
			кызылша	0,035	0,030	0,035	0,030
			тұздалған кияр	0,015	0,015	0,015	0,015
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
Кисель	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020	0,020
3 күн							
Қаракұмық	130	150	сиыр еті	0,100	0,075	0,100	0,075
Тефтели сиыр етінен	75	85	қаракұмық	0,071	0,071	0,071	0,071
			пияз	0,040	0,035	0,040	0,035
			сәбіз	0,012	0,010	0,014	0,012
			өсімдік майы	0,008	0,008	0,010	0,010
			томат	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
Сүзбе	70	70	сүзбеше	0,070	0,070	0,070	0,070
Компот	200	200	компот	0,015	0,015	0,015	0,015
			қант	0,020	0,020	0,020	0,020
4 күн							
Картоп езбесі	120	150	Минтай	0,142	0,080	0,142	0,080
	80	85	пияз	0,009	0,007	0,010	0,008
			сәбіз	0,010	0,008	0,010	0,008
			өсімдік майы	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
			ун	0,001	0,001	0,001	0,001
			томат	0,009	0,009	0,009	0,009
			картоп	0,174	0,120	0,174	0,120
Балық бұқтырыл							
Алма	200	200	алма	0,200	0,200	0,200	0,200

Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
Кисель	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020	0,020
5 күн							
Палау	200	250	сыыр еті	0,130	0,090	0,130	0,090
			палау	0,068	0,068	0,068	0,068
			сәбіз	0,019	0,017	0,019	0,017
			пияз	0,012	0,010	0,012	0,010
			өсімдік майы	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
Шай сүтпен	200	200	шай	0,002	0,002	0,002	0,002
			кант	0,020	0,020	0,020	0,020
			сүт	0,020	0,020	0,020	0,020
Бал	10	10	бал	0,010	0,010	0,010	0,010
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
2 апта 1 күн							
Қарақұмық етпен	200	250	сыыр еті	0,120	0,090	0,130	0,100
			қарақұмық	0,060	0,060	0,060	0,060
			сәбіз	0,011	0,009	0,012	0,010
			пияз	0,009	0,007	0,010	0,008
			өсімдік майы	0,009	0,009	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
сүт	200	200	сүт	0,200	0,200	0,200	0,200
Ара балы	10	10	бал	0,010	0,010	0,010	0,010
Сүзбе	70	70	сүзбеше	0,070	0,070	0,070	0,070
нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
2 күн							
Палау	110	120	сыыр еті	0,107	0,070	0,107	0,070
			сәбіз	0,017	0,015	0,019	0,017
			пияз	0,011	0,009	0,012	0,010
			өсімдік майы	0,009	0,009	0,010	0,010
			күріш	0,068	0,068	0,068	0,068
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
Салат орамжапыр	90	100	орамжапырак	0,098	0,070	0,098	0,070
			сәбіз	0,010	0,008	0,011	0,009
			өсімдік майы	0,005	0,005	0,005	0,005
Алма	200	200	алма	0,200	0,200	0,200	0,200
Кисель	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020	0,020
нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
3 күн							
Орамжапырак бұқтырылған етпен	220	250	сыыр еті	0,140	0,090	0,140	0,090
			пияз	0,017	0,015	0,017	0,015
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
			өсімдік майы	0,010	0,010	0,010	0,010
			орамжапырак	0,215	0,160	0,215	0,160
			томат	0,010	0,010	0,010	0,010
			сәбіз	0,014	0,012	0,014	0,012
Шырын	200	200	шырын	0,200	0,200	0,200	0,200
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
4 күн							
Асбұршақ пюре Тауық етімен	120	150	тауық еті	0,208	0,120	0,208	0,120
	110	120	томат	0,009	0,009	0,009	0,009
			пияз	0,009	0,007	0,010	0,008
			өсімдік майы	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
			асбұршақ	0,070	0,070	0,070	0,070
			сәбіз	0,010	0,008	0,012	0,010

			үн	0,001	0,001	0,001	0,001
			сары май	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
Банан	200	200	банан	0,200	0,200	0,200	0,200
Кисель	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020	0,020
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075
5 күн							
Макарон етпен	200	250	Сыыр еті	0,120	0,080	0,130	0,090
			макарон	0,050	0,050	0,050	0,050
			сәбіз	0,009	0,007	0,010	0,008
			пияз	0,010	0,008	0,012	0,010
			өсімдік майы	0,010	0,010	0,010	0,010
			йодталған ас тұзы	0,003	0,003	0,003	0,003
Винегрет	90	10	картоп	0,050	0,045	0,050	0,045
			қызылша	0,035	0,030	0,035	0,030
			тұздалған қияр	0,015	0,015	0,015	0,015
			өсімдік майы	0,006	0,006	0,006	0,006
Компот	200	200	кепкен жемистер	0,015	0,015	0,015	0,015
			кант	0,020	0,020	0,020	0,020
Нан	75	75	нан	0,075	0,075	0,075	0,075

медбике

"Сәулет" мд директордың шаруашылық орынбасары

С. Жубанышкалиева
Г. Беккалиева

С. Жубанышкалиева

Г.Беккалиева