

Қосшы қаласы жалпы білім беруді ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруды ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған 2023-2024 жылына арналған 4 апталық ас мәзірі

Бірінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	230	250
Теңгелі етті	80	90	100
Тұздық: пісірілген қарақұмық	100	130	150
Ара балы	13	13	13
Шай қантпен	200	200	200
Қара бидай папы	20	35	40
Қатты ірімшік	20	20	20
Калория мөлшері, ккал	434	497	520

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап жарма сорпасы	200	250	250
Балғыш көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Үй жағдайында жасалынған жаркое	150	200	200
Жеміс киселі	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	600	735	815

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап рассольник	200	250	250
Бұқтырылған ет (саныр еті)	80	100	100
Тұздық: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150
Ірімшік	20	20	20
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200
Қара бидай папы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	631	709	765

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250
Сәбіз деп жасалынған салат	60	100	100
Тұздығы бар балық котлеттері	80	100	100
Тұздық пісірілген макарон	75	100	120
Шырыш	200	200	200
Қара бидай паны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	675	798,5	906

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан харчо сорпасы	200	250	250
Ет котлеттері	80	100	100
Тұздық қартан езбесі	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай паны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	593	649	684

Екінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250
Туралған зрағылар	80	100	100
Тұздық пісірілген қарақұмық	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Шай қантпен	200	200	200
Қара бидай паны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	534	612	671

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо сорпасы	200	250	250
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100
Үй жағдайында жасалынған жаркое	150	200	200

Кептірілген жемістер коспасынан жасалған компот	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	694	793,5	885

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Налау (свар еті)	150	200	200
Шәй қантпен	200	200	200
Қағғы ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	587	652	696

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250
Бялғын көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Соуспен балық котлеттері	80	100	100
Тұздық: пісірілген макарон	100	150	150
Шырын	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	868	956	1033

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністерден жасалынған сорпа	200	250	250
Етті кесектер	80	100	100
Тұздық: арпа жармасы	100	130	150
Ара балы	12	12	12
Тәтті шай	200	200	200
Ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	510	584	636

Үшінші ағта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250
Бұқтырылған сиыр еті	150	200	200
Тұздық пісірілген қарақұмық	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Тәтті шай сүтпен	200	200	200
Қара бидай папты сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	500	587	628

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұрынқ сорпасы	200	250	250
Сәбізден жасалынған салат	60	100	100
Пісірілген тауық	80	100	100
Тұздық пісірілген макарон	100	130	150
Жемістерден жасалған кисель	200	200	200
Бапан	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	907	980	1055

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250
Сәусеп тефтели	80	100	100
Тұздық қырым езбесі	100	150	150
Қатты ірімшік	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	657	731,5	791

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250
Балық көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Сәуспен балық котлеттері	80	100	100
Тұздық пісірілген күріш	100	150	150

Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200
Қара бидай паңы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	691	780	863

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешесі сорпасы	200	250	250
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы (сиыр еті)	80	100	100
Шырын	200	200	200
Ірімшік	20	20	20
Қара бидай паңы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	443	525,5	570

Төртінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балдың қырыққабатын жасалған пиц	200	250	250
Палау (сиыр еті)	150	200	200
Ара балы	13	13	13
Тәтті шай сүтпен	200	200	200
Қара бидай паңы сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	381	438	469

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250
Дәруменді сират	60	100	100
Турылған тразылар	80	100	100
Тұздық пісірілген макарон	100	150	150
Шырын	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай паңы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	706	785,5	839

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250
Үй жағдайында жасалынған жарқос	150	200	200

Жемісті кисель	200	200	200
Қатты ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал			740
	613	691	

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Қызылшадан жасалған салат	60	100	100
Сәусеп балық котлеттері	80	100	100
Тұздық пісірілген қарақұмық	80	100	120
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал			879
	706	795	

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250
Гә қосынған кокосіс бұқтырмасы (тұздық еті)	150	200	200
Ара балы	12	12	12
Ірімшік	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал			801
	609	704,5	