

«Бекітемін»

Арал аудандық білім бөлімі коммуналдық
мемлекеттік мекемесінің басшысы
С.Жаппазарова



Арал аудандық білім бөліміне қарасты мектептерде Аз қамтылған отбасы балаларық (құныштыларды) тамақпен қамтамасыз ету бойынша 2019 жылғы ас мәзірі.

1 апта	Тағамның салмағы		1 апта	Тағамның салмағы		1 апта	Тағамның салмағы	
	граммен	11-14 жас		граммен	11-14 жас		граммен	граммен
1 күн.			3 күн			5 күн		
1. Сияр етінен дайындалған тефтелдер	80	90	1. Сыр қосылған қызылша салаты.	60	80	1. Гуляш (бұқтырылған ет)	80	90
Гарнирі бытырап піскен қарақұмық	100	130	2. Пісірілген тауық еті	80	90	Гарнирі Бұқтырылған қырыққабағ	100	130
3. Ара балы	10	10	гарнирі арпа жармасы	100	130	3. Айран	200	200
4. Сузбеше	100	100	3 Кептірілген жемістен компот	200	200	4. Қара бидай наны	20	20
5. Сүт	200	200	4. Қара бидай наны	20	35			
6. Қара бидай наны	20	35						
2 күн			4 күн					
1. Жас көкөністен жасалған салат	60	80	1. Сәбіз салаты	60	80			
2. Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	2. Балық тефтелі	80	90			
3. Кисель	200	200	Гарнир: сүтті соуста дайындалған көкөністер.	75/26	100/30			
4. Алма	150	150	3. Мултивитамин шыршы	200	200			
5. Қара бидай наны	20	35	4. Ара балы	10				
			5. Қара бидай наны					

2 апта	Тағамның салмағы граммен		2 апта	Тағамның салмағы граммен		2 апта	Тағамның салмағы граммен	
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас			
1 күн.								
1. Турама зразылар	80	90	1. Тауық еті қосылып дайындалған палау	150/50	180/50	5 күн.	75/5	85/5
Гарнир: арпа жармасы	100	130	2. Айран	200	200	1. Ет биточкілері	100	130
3. Ара балы	10	10	3. Ара балы	10	10	Гарнир пісірілген макарон	200	200
4. Суабеше	100	100	4. Қара бидай наны	20	35	3. Сүт	35	35
5. Кисель	200	200				4. Қара бидай наны		
6. Қара бидай наны	20	35						
2 күн								
1. Қырыққабат салаты	60	80	1. Жас көкөніс салаты	60	80			
2. Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	2. Балық котлеті	80	90			
3. Компот	200	200	Гарнир: бөктірілген қарақұмық.	100	130			
4. Алма	150	150	3. Шырын	200	200			
5. Қара бидай наны	20	35	4. Қара бидай наны	20	35			

3 апта	Тағамның салмағы граммен		3 апта	Тағамның салмағы граммен		3 апта	Тағамның салмағы граммен	
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас			
1 күн.			3 күн			5 күн.		
1. Палау сиыр етінен	150/50	170/60	1. Сыр қосылған қызылша салаты	60	80	1. Дәруменді салағ	60	80
2. Сузбеше	100	100	2. Пісірілген тауық еті	80	90	2. Гуляш	80	90
3. Кисель	200	200	3. Гарнирі арпа жармасы	100	130	Гарнирі	100	130
6. Қара бидай наньы	20	35	4. Компот	200	200	Бөктірілген қарақұмық	200	200
			5. Қара бидай наньы	20	35	3. Айран	20	35
						4. Қара бидай наньы		
2 күн			4 күн					
1. Ет котлеті	75	85	1. Балық тефтелі	80	90			
гарнир:			Гарнир: картоп езбесі	100	130			
Пісірілген күріш және	100	130	3. Алма	150	150			
картоп езбесі	200	200	4. Шырын	200	200			
3. Сүт	200	200	5. Ара балы	10	10			
4. Қара бидай наньы	20	35	6. Қара бидай наньы	20	35			

4 апта	Тағамның салмағы граммен		4 апта	Тағамның салмағы граммен		4 апта	Тағамның салмағы граммен		Тағамның салмағы граммен
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас	
1 күн. 1. Сияр етінен дайындалған тефтелдер 2. Гарнирі арпа жармасы 3. Ара балы 4. Сузбеше 5. Сүт 6. Қара бидай наны	80 100 10 100 200 20	90 130 10 100 200 35	3 күн 1. Сәбіз салаты 2. Үй қуырдағы(жаркое) 3. Компот 4. Алма 5. Қара бидай наны	60 200 200 150 20	80 200 200 150 35	5 күн 1. Турама зразылар 2. Гарнирі: бөктірілген қарақұмық 3. Айран 4. Алма 5. Қара бидай наны	80 100 200 150 20	90 130 200 150 35	80 100 200 150 20
2 күн 1. Қырыққабат салаты 2. Тауық еті қосылып дайындалған палау 3. Кисель 4. Қара бидай наны	60 150/50 200 20	80 180/50 200 35	4 күн 1. Балық котлеті 2. Құрамалы гарнир: Пісірілген күріш және картоп езбесі 3. Шырын 4. Қара бидай наны	80 100 200 20	90 130 200 35				