

Бекітемін 
Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

30.09.2024 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

I апта 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша салаты	50	60	70	қызылша	51	82	103
				қант	10	14	18
				зәйтүн майы	2	2	2
Палау (сиыр еті)	200	230	250	Сиыр еті	100	100	100
				Күріш	51	61	68
				Күнбағыс майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
Шырын	150	150	150	сок	150	150	150
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	415	480	525

Аспазшы:  А.Мұхитова



Бекітемін:
Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

02.10.2024 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

I апта III күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рагу (сиыр еті)	200	230	250	сиыр еті	100	100	100
				қырыққабат	24	26	28
				кунбағыс майы	8	8	8
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	15	17	20
Витамин қосылған кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				су	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	376,07	390,07	405,07

Аспазшы: *А.Мұхитова* А.Мұхитова



Бекітемін:

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

03.10.2024 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

I апта ІҮ күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті	60	70	80	тауық филесі	90	100	110
				бидай ұны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				сухари	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
тұздықпен	15	15	15	сары май	8	8	8
				сәбіз	24	26	28
				пияз	20	23	25
				қызанақ пастасы	5	5	5
				бидай ұны	5	6	11
гарнир: күріш	100	130	150	күріш	51	61	68
				сары май	4	5	6
Компот	200	200	200	Кептірілген жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
				Vit C	0,07	0,07	0,07
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	317,07	377,07	421,07

Аспазшы: А.Мұхитова



Бекітемін:

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

4.10.2024 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

I апта Y күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сорпа үй кеспесі	200	200	220	сиыр еті	90	100	105
				сәбіз	6	20	9
				пияз	6	8	9
				өсімдік майы	6	8	9
				кеспе	36	47	54
Тәтті бәліш	60	70	80	сүзбе	60	70	80
				кант	10	10	10
				ванилаин	1	1	1
				жұмыртка	25	25	25
				сары май	8	9	10
				жарма круппасы	10	12	15
Лимон қосылған қант шайы	200	200	200	чай	6	6	6
				сахар	20	20	20
				лимона	5	5	5
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	307	368	404

Аспазшы: А.Мұхитова



Бекітемін:
Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

23.09.2024 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

II апта 1ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Томат соусындағы тауық филесі	60/20	80/20	90/20	тауық филесі	90	110	135
				томат пастасы	15	18	20
				пияз	20	23	25
				сәбіз	24	26	28
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	51	60	70
				сары май	4	5	6
Лимон мен қант қосылған шай	200	200	200	шай.	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	422	465	538

Аспазшы:

А.Мухитова



Бекітемін:

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

24.09.2024 ж

Аққол жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

II апта 2 ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен ттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	50	60	70	сәбіз	70	80	90
				қант	4	5	6
				Зәйтүн майы	2	2	3
Ет котлеттері	60	70	80	сиыр еті	70	80	90
				бидай ұны	13	15	17
				сүт	17	20	23
				сухари	7	8	9
				өсімдік майы	5	6	7
Тұздықпен	15	15	15	сары май	8	8	8
				сәбіз	24	26	28
				бидай ұны	5	5	5
				пияз	20	23	25
				Томат пастасы	5	5	5
Гарнир:қайнатылған макарон	100	130,00	150,00	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
Vit C бар кептірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
				Vit C	0,07	0,07	0,07
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	352,7	405,7	457,7

Аспазшы:

А.Мухитова



25.09.2024 ж

Аккөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі

Папта 3 ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырлығын сиыр еті (жаркое)	200	200	200	сиыр еті	100	103	105
				картоп	135	145	150
				өсімдік майы	7	7	7
				сәбіз	25	27	30
				пияз	12	12	12
				қызанақ пастасы	8	8	8
С дәрумені бар кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				су	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
бидай наны ккал	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	531,7	556,7	576,7

Аспазшы:

А.Мухитова



Бекітемін

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

26.09.2024 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзір

II апта 4 ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	50	60	70	балық филесі	90	100	105
				пияз	20	25	30
				бидай ұны	15	17	19
				сүт	20	23	26
				сухари	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Тұздықпен	15	15	15	сары май	8	8	8
				сәбіз	24	26	28
				бидай ұны	5	5	5
				пияз	20	23	25
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	50	60	68
				сары май	4	5	6
Vit C бар кептірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	200	Кептірілген жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
				Vit C	0,07	0,07	0,07
бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	334,07	418,07	454,07

Аспазшы: А.Мухитова



Бекітемін:

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

27.09.2024 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған бір күндік ас мәзірі
II апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы	200	220	250	Сиыр еті	100	110	120
				картоп	50	55	60
				пияз	10	15	20
				бұршақ	30	35	40
				сары май	10	11	12
				сәбіз	15	15	15
				тұз	1	1	1
Тәтті бәліш	60	70	80	сүзбе	60	70	80
				қант	10	10	10
				ванилин	1	1	1
				сары май	10	10	10
				тауық жұмыртқасы	25	25	25
				жарма	10	12	15
Қант пен лимон қосылған шай	200	200	200	Шай	6	6	6
				қант	20	20	20
				лимон	8	8	8
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				ккал	374	412	451

Аспазшы: А.Мухитова