

«Бекітемін»

Ақмола облысы білім басқармасының



Бурабай ауданы бойынша

білім бөлімінің басшысы

Ж.Төлегенов

2021 ж. «...» ауған

**Бурабай ауданы жалпы білім беретін мектептерінің
6-11 жас аралығындағы оқушыларын 2021 жылға 10 күнге
тамақтандыруды ұйымдастыру үшін
перспективалық ас мәзірі**

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм	Каллорий, ккал	Тағамдық заттар		
			ақуыз, грамм	майлар, грамм	көмірсулар, грамм
1 күн					
Буға пісірілген домалатпалар	150	260	19,4	16	9,6
Гарнир: үгілмелі қарақұмық	150	448	11,4	21	53,4
Ұнтақ ботқасы	200	1062	33,6	2,4	219,9
Ет бұршағы бар картоп сорпасы	250	505,8	27,0	17,1	57,9
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Кисель	200	80	5,6	6,4	0
Қанты, бал бар шай	200	8	1,6	0,4	2,32
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		2618,8	106,5	65,1	395,72
2 күн					
Пісірілген қызылшадан салат	100	62	1	4,1	4,4
Балық котлеті	150	252	14,8	14,2	16,2
Гарнир: картоп езбесі	150	216	3,8	10,8	25
Жаңа піскен көкөністерден щи	250	317,1	8,7	20,4	36
Сүтті вермишель сорпасы	250	198	8,7	6,9	25,5
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Қанты, бал бар шай	200	8	1,6	0,4	2,32

Картоп салынған бүкпе	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Мульти-витаминді шырын	200	93	0,7	0,1	22,1
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1499,7	55,8	57,7	208,82
3 күн					
Сүтті геркулес ботқасы	200	315,0	9,6	12,9	42,6
Сиыр еті гуляш	150	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: қызанақ қосылып пісірілген макарон	150	316	8,8	7,2	52,2
Май қосылған ақбас қырықбаттан салат	100	53,6	1,28	3,76	5,6
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Қанты, бал бар шай	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1319	55,98	43,16	179,8
4 күн					
Туралған зразалар	150	314	16,4	21	14,6
Гарнир: бұқтырылған жаңа піскен қырыққабат	150	182	3,8	8,8	19,2
Борщ	250	108	5,7	1,8	20,7
Сүтті күріш ботқасы	200	291	7,5	9,3	48
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Ватрушкалар	100	319,3	13,3	11,9	42,5
Қанты, бал бар шай	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Жаңа піскен жемістер	100	71	0,5	0,5	15,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1622,5	55,5	53,75	234,4
5 күн					
Сәбіз бен алмадан салат	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Үй қуырдағы	150	468	47,4	28,5	6,0
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Сүтте піскен күріш сорпасы	250	198	8,1	6,3	27,3
Сүт бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Жаңа піскен жеміс компоты	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Етпен пісірілген бәліш	100	266,9	13,2	9,5	34,3

Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1470,9	79,6	47,2	190
6-й день					
Асбұршақ сорпасы	250	198,0	13,2	7,2	26,7
Балық сорпасы	250	138,0	10,2	3,0	16,5
Ет пен күрішпен толтырылған бұрыш	150	160,0	4,4	10,6	13,7
Гарнир: картоп езбесі	150	216,0	3,8	10,8	25
Қияр мен қызанақтан салат	100	25,6	0,88	1,44	2,88
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Шырын	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Алмадан кисель	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1493,2	131,58	72,7	240,08
7 күн					
Сүтті ұнтақ ботқасы	200	294,0	9,0	9,6	47,4
Сиыр еті бефстроган	150	219,0	19,5	14,3	3,7
Гарнир: үгілмелі күріш	150	226,0	4,8	0,4	49,8
Көкенис сорпасы	250	48,84	4,2	3,3	12,9
Балық котлеті	150	259,0	14,9	17,8	10,9
Сәбізді салат	100	47,2	0,8	0,24	13,28
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Сүті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Қанты, бал бар шай	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Етпен пісірілген бәліш	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кондитерлік кекс	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		2081,34	82,7	71,24	303,48
8 күн					
Ірімшік көмеші	100	239,6	8,4	6,8	38,6
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Қайнатылған сүт	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Сүтті тары ботқасы	200	405,0	14,1	3,3	78,3
Қызылша сорпасы	250	87,0	4,5	5,1	7,5
Жалқау оратылған қырыққабат	150	124,4	1,7	3,6	7,5

Гарнир: үгілмелі қарақұмық ботқасы	150	326,0	11,8	3,2	160,6
Сүтті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1810,2	57,4	44,44	388,7
9 күн					
Сәбізді салат	100	47,2	0,8	0,24	13,28
Сүтті сұлы ботқасы	200	228,0	9,6	9,9	25,8
Балық котлеті	150	259,0	14,9	17,8	10,9
Гарнир: қызанақ қосылып пісірілген макарон	150	316	8,8	7,2	52,2
Үй тұздықты сорпасы	250	138,0	3,3	5,1	19,2
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Картоп салынған бүкпе	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Сүтті бар шай	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Жаңа піскен жемістер алма	100	71	0,5	0,1	15,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1441,0	57,2	45,04	178,88
10 күн					
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Үрмебұршақ сорпасы	250	189,0	12,0	5,4	30,0
Тұтқыр сүтті бидай ботқасы	200	270,0	9,0	2,1	51,0
Пісірілген қызылшадан салат	100	62	1,0	4,1	4,4
Кисель	200	122	0,2	0	30
Сүті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Бигос	150	238,0	10,2	19,8	7,8
Сиыр етінен котлет	150	284,0	13,0	21,1	11,8
Қырыққабат қосылған ашытқы қамырыдан жасалған бүкпе	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1923,4	75,1	70,5	257,1

Орындады: А. Жакенова А.Б.

«Бекітемін»
 Ақмола облысы білім басқармасының
 Бурабай ауданы бойынша
 білім бөлімінің басшысы
 Ж.Төлегенов

2021 ж. 


**Бурабай ауданы жалпы білім беретін мектептерінің
 11-18 жас аралығындағы оқушыларын 2021 жылға 10 күнге
 тамақтандыруды ұйымдастыру үшін
 перспективалық ас мәзірі**

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм	Каллорий, ккал	Тағамдық заттар		
			ақуыз, грамм	майлар, грамм	көмірсулар, грамм
1 күн					
Буға пісірілген домалатпалар	180	312	23,28	19,2	11,52
Гарнир: үгілмелі қарақұмық	180	470,4	11,97	22,05	56,07
Ұнтақ ботқасы	250	392,0	12,0	12,8	63,2
Қаймақ қосылған картоп сорпасы	300	188,0	6,0	7,6	26,0
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Кисель	200	80	5,6	6,4	0
Қанты, бал бар шай	200	8	1,6	0,4	2,32
Сәбідзі салат	150	236,0	4,0	1,2	66,4
Картоп салынған бүкпе	120	118,32	10,32	1,08	18

Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		2059,72	82,67	71,98	296,11
2 күн					
Пісірілген қызылшадан салат	150	77,5	1,25	5,125	5,5
Балық котлеті	180	310,8	17,88	21,36	13,08
Гарнир: картоп еzbесі	180	216	3,8	10,8	25
Щи	300	124,0	6,8	8,4	12,8
Сүтті вермишель сорпасы	300	264,0	11,6	9,2	34,0
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Қанты,бал бар шай	200	8	1,6	0,4	2,32
Ірімшік қосылған бүкпе	120	118,32	10,32	1,08	18,0
Мульти-витаминді шырын	200	93	0,7	0,1	22,1
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1466,62	61,85	57,265	185,4
3 күн					
Сүтті геркулес ботқасы	250	420,0	12,8	17,2	56,8
Гуляш говяжий	180	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: қызанақ қосылып пісірілген макарон	180	316	8,8	7,2	52,2
Қызыл борщ	300	128	8,0	5,6	13,2
Май қосылған ақбас қырықбаттан салат	150	67,0	1,6	4,7	7,0
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Қанты,бал бар шай	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Молдавиялық кекс	100	271,4	5,6	8,9	45,0

Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1836,8	73,1	63,3	253,6
4 күн					
Сиыр етінен котлет	180	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: бұқтырылған жаңа піскен қырыққабат	180	182	3,8	8,8	19,2
Борщ	300	108	5,7	1,8	20,7
Сүтті күріш ботқасы	250	291	7,5	9,3	48
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Ватрушкалар	100	319,3	13,3	11,9	42,5
Лимон қосылған шай	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Жаңа піскен жемістер	100	71	0,5	0,5	15,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1649,3	72,8	58,52	233,96
5 күн					
Сәбізбен алмадан салат	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Үй қуырдаға	180	468	47,4	28,5	6,0
Нан	100	255	7,9	0,8	52,6
Сүтте піскен күріш сорпасы	300	264	10,8	8,4	36,4
Сүтті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Жаңа піскен жеміс компоты	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Етпен пісірілген бәліш	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1536,9	82,3	49,3	199,1
6 күн					
Бұршақ сорпасы	300	264,0	17,6	9,6	35,6
Балық сорпасы	300	184,0	13,6	4,0	22,0

Ет пен күрішпен толтырылған бұрыш	180	192,0	5,28	12,72	16,44
Гарнир: картоп еzbесі	180	216	3,8	10,8	25,0
Қияр мен қызанақтан салат	150	32,0	1,1	1,8	3,6
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Шырын	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Алмадан кисель	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1643,6	53,36	52,02	258,84
7 күн					
Сүтті ұнтақ ботқасы	250	392,0	12,0	12,8	63,2
Сиыр етінен бефстроган	180	328,5	29,25	21,45	5,55
Гарнир: үгілмелі күріш	180	237,3	5,04	0,42	52,29
Көкеніс сорпасы	300	112,0	5,6	4,4	17,2
Балық котлеті	180	310,8	17,88	21,36	13,08
Сәбізді салат	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Сүті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Қанты, бал бар шай	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Етпен пісірілген бәліш	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кондитерлік кекс	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		2426,9/164,25	100,27/14,625	86,33/10,725	333,42/2,775
8 күн					
Еті бар мәңті	180	228,96	12,36	10,92	20,16
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Қайнатылған сүт	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Сүтті тары ботқасы	250	540,0	18,8	4,4	104,4

Қызылша сорпасы	300	116,0	6,0	6,8	10,0
Жалқау оратылған қырыққабат	180	142,8	2,04	4,32	9,0
Гарнир: үгілмелі қарақұмық ботқасы	180	342,3	12,39	3,36	168,63
Сүті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Етпен пісірілген бәліш	120	320,28	15,84	11,4	41,16
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		2355,14/93,3	84,63/1,275	67/2,7	444,85/5,625
9 күн					
Сәбізден салат	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Сүтте піскен сұлы ботқасы	250	304,0	12,8	13,2	34,4
Ет қосылған бигос	180	142,8	6,12	11,88	4,68
Гарнир: пісірілген макарон	180	316	8,8	7,2	52,2
Үй тұздықты сорпасы	300	184,0	4,4	6,8	25,6
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Картоп қосылған бүкпе	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Сүтті бар шай	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Жаңа піскен жемістер алма	100	71	0,5	0,1	15,6
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1558,6/59,5	52,92/2,55	44,18/4,95	240,88/1,95
10 күн					
Нан	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Үрмебұршақ сорпасы	300	252,0	16,0	7,2	40,0
Тұтқыр сүтті бидай ботқасы	250	360,0	12,0	28,0	68,0
Жеміс салаты	150	183,0	1,5	16,8	6,5

Кисель	200	122	0,2	0	30
Сүті бар шай	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Май, картоп қосылған варениктер	180	590,1	21,84	22,05	81,48
Сиыр етінен котлет	180	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: тұздығы бар үгілмелі арпа ботқасы	180	222,6/53,0	6,51/1,55	0,84/0,2	48,3/11,5
Қырыққабат қосылған ашытқы қамырыдан жасалған бүкпе	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Рационның энергетикалық және тағамдық құндылығы		1923,4	75,1	70,5	257,1

Орындады: А. Жакенова

