

Бекітемін:
М. Құрманғалиева атындағы
№32 гимназия
директоры Джамбулова А.С.



2024-2025 оқу жылына арналған перспективті ас-мәзірі

1 апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сағат 11:00-ге дейін			
Тары жармасынан жасалған ботқа	Каша пшенная	150	180	200
Ірімшіктен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20
Жемістер	Фрукты	150	150	150
Тәтті шай	Чай сахаром	200	200	200
	Сағат 11:00-ден кейін			
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50
Макароны	Макароны отварные	100	130	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40

1 апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сағат 11:00-ге дейін			
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

1 апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сағат 11:00-ге дейін			
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200
Сүзбе қосылған	Ватрушка с	20/10	35/15	40/20

тоқаш/Ватрушка/	творогом			
Ара балы	Мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150
	Сағат 11:00-ден кейін			
Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

1 апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті көкөністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Капуста тушеная	100	130	150
Кисель	Кисель	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

1 апта, 5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат «Витаминка»	Салат «Витаминка»	50	60	70
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

2 апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/ Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сағат 11:00-ге дейін			

«Достық» ботқасы	Каша «Дружба» молочная	150	180	200
Нан ірімшік, маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150
Сағат 11:00-ден кейін				
Палау сиыр етімен	Плов с говядиной	150	180	200
«Витаминка» салаты	Салат «Витаминка»	50	60	70
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

2 апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
«Школьная» тоқашы	Булочка «Школьная»	50	50	50
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200
Кисель	Кисель	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

2 апта, 3-ші күн

2 апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Сағат 11:00-ге дейін			
Жүгері жармасының ботқасы	Каша кукурузная, молочная	150	180	200
Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	150	150	150
Ара балы	Мёд	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200
	Сағат 11:00-ден кейін			
Ет биточкілері	Биточки из говядиной	50/50	60/50	70/50
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40

2 апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюдо	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма	Салат из моркови	50	60	70

салаты	с яблоком			
Балық котлеті	Рыбные котлеты	50/50	70/50	80/50
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

2 апта, 5 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы/Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100
Макарон	Макароны	100	130	150
Нан	Хлеб	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200