

Бектемін:

Метеп директоры:

Ж.Аманжолов

**Мектеп асханаларында бюджеттік қаражат есебінен білім
алушылар санатын тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі**

(жаз – күз)

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етімен палау	100/60	130/80	150/90	тауық еті	119	159	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19

Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	8	11	14
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					602 ккал	709 ккал	795 ккал

1 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті мякоть	80	107	151
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Жас көкөніс салаты	60	80	100	қияр	24	32	40
				қызанақ	18	24	30
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	14
Печенье	30	30	30	печенье	30	30	30
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	22	22	22
				қант	12	12	12

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					333 ккал	422 ккал	514 ккал

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200	230	250	картоп	80	92	100
				қызанақ пастасы	3	3	3
				тұздалған қияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				тұз	1,5	2	2
				арпа	15	20	30
				күнбағыс майы	5	5	7
				сорпа	120	138	150

				сиыр еті	100	100	100
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				күнбағыс майы	6	8	10
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					804,5 ккал	884 ккал	950 ккал

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет

Сиыр етінен котлет	70	80	90	сиыр еті фарш	75	86	96
				бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	175
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Дәруменді салат/2 нұсқа/	60	80	100	қырыққабат	15	20	25
				көкжуа	4	5	6

				алма	16	22	27
				сәбіз	12	16	20
				лимон шырыны	4	6	8
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	13	16
Кисель	200	200	200	кисель	22	22	22
				су	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					600,15 ккал	695,15 ккал	763,15 ккал

1 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет

Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен	38	200/ 57	2 50/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с дәрумен қосылған	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
				дәрумен С	8	8	8
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					608 ккал	681 ккал	736 ккал

2 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	115
				сәбіз	20	25	30

				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	5	6	7
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұ мық	48	62	71
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қыз анақ	18	24	30

				балғы н қияр	1.5	2	2
				қырық қабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					463 ккал	534 ккал	584

Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119	159	199
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Жас көкөніс салаты	60	80	100	қияр	23	30	38
				қызанақ	29	39	48
				көк жуа	8	10	15
				күнбағыс майы	12	16	20

Қызанақ пастасымен соус	15	15	15	күнбағы с майы	6	8	10
				қызанақ пастасы	3	3	3
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6

Каркадэ КОМПОТЫ	200	200	200	қант	10	10	10
				каркадэ	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					288,5 ккал	384 ккал	467 к

							к а л
--	--	--	--	--	--	--	-------------

2 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
						1 5 - 1 8 ж а с

Үй кеспесі сиыр етімен	200/40	230/40	250/40	құнарла ндырыл- ған бидай ұны	16	18	20
				жұмырт қа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	70	70	70
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58

Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				күнбағы с майы	3	4	5
Кисель	200	200	200	кисель	22	22	22
				су	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	155

							0
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
							0
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
							0
					623,5 ккал	673 ккал	710 к к а л

2 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	64	72	80	балық	111	122	133
				пияз	12	12	12

				бидай наны	8	11	1 4
				сүт	14	17	2 0
				күнбағы с майы	8	10	1 2
				тұз	1,5	2	2
				кептірілг ен нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	1 7 5
				сүт	8	10	1 0
				тұз	1,5	2	2

				сары май	7	9	1 0
Қызанақ соусы көкөністерм ен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	2 5
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	1 0
				бидай ұны	1,25	1,25	1 , 2 5
				қант	0,4	0,4	0 ,

							4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2 , 5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	22	22	2 2
				қант	12	12	1 2
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	2 0
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	2 0

					395,65 ккал	471,15 ккал	5 2 2 , 1 5 к к а л

2 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
						11-14 жас

1

5

-

							18 жаңа	
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	5	230/3	250/50	сиыр еті	40	56	81
					пияз	12	12	12
					сәбіз	10	12	15
					картоп	80	92	100
					бұршақ	30	35	4

							0
				күнбағы с майы	5	5	7
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумен	0.7	0.7	0.7
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20

Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					471 ккал	521 ккал	569 ккал

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

тауық еті	Бұқтырылған	60	80	90	тауық еті	119.4	159.2	199
					күнбағыс майы	5	6	7
					пияз	9	11	12
					қызанақ пастасы	5	5	5
					тұз	1.5	2	2
					сәбіз	14	17	19
макарон	Гарнир: асылған	100	130	150	макарон	36	47	54
					тұз	1.5	2	2
					сары май	4	5	6
соус	Қаймақпен	15	15	15	сары май	8	8	8
					қаймақ	12	12	12
					бидай ұны	5	5	5
					тұз	1.5	2	2

				қызанақ пастасы	5	5	5
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0.6	0.8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

					403 ккал	465 ккал	705 ккал
--	--	--	--	--	----------	----------	----------

3 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті мякоть	80	107	151
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				тұз	1,5	2	2
				бидай ұны	8	9	12

				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	8	11	14
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	12	12	12
				кепкен жеміс	20	20	20

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					309,5 ккал	401 ккал	495 ккал

3 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/40	230/40	250/40	картоп	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12

				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				күнбағыс майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	70	70	70
Сәбіз-алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				күнбағыс майы	5	6	8

Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					772,5 ккал	851 ккал	914 ккал

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Үй қуырдағы	200	200	200	сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				күнбағыс майы	7	7	7
				қызанақ пастасы	8	8	8
				тұз	1.5	2	2
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1.5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13

Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0.7	0.7	0.7
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					385 ккал	419 ккал	438 ккал

3 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Күріш сорпасы етпен	200/40	230/40	250/40	күріш жармасы	15	17	18

				пияз	19	22	24
				қызанақ пастасы	6	7	8
				сиыр еті	70	70	70
				сәбіз	19	25	30
				картоп	50	60	70
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	6	7
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сыр	17	17	17	сыр	17	17	17

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					642.4 кал	700.4 кал	713.8 кал

4 апта 1-күн

Тағамның	Тағамның өлшемі	Тағам	Брутто, г
----------	-----------------	-------	-----------

атауы				құрамы			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11 - 14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті мякоть	80	107	151
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				тұз	1,5	2	2
				бидай ұны	8	9	12
				күнбағыс майы	6	8	10

Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты/2 нұсқа/	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					482,5 ккал	57 5 кк ал	668 ккал

4 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11 - 14	15-18 жас

						ж ас	
Тауық етімен палау	100/60	130/80	150/90	тауық еті	119	15 9	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Қияр салаты	60	80	100	қияр	61	82	103

				күнбағыс майы	10	14	18
Каркадэ компоты	200	200	200	қант	10	10	10
				каркадэ	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	Бидай наны	10	25	20
					310,5 ккал	41 7 кк ал	503 ккал

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11 - 14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі етпен	200/40	230/40	250/40	сиыр еті	70	70	70
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картоп	53	61	66
				қырыққабат	20	23	25
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс	4	5	5

				майы			
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				күнбағыс майы	6	8	10
Шәй лимонмен, қантпен	200	200	200	шәй	5	5	5
				қант	10	10	10
				лимон	8	8	8
Алма	150	150	150	алма	150	150	150

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					435,5 ккал	49 1 кк ал	530 ккал

4 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11- 14 жас	15-18 жас

Балық котлеті	64	72	80	балық	111	122	133
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	8	10	12
				тұз	1,5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	175
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10

Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	12	12	12
				кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай	10	10	20	қара бидай	10	10	20

наны				наны			
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					393,65 ккал	469, 15 ккал	520,15 ккал

4 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11 - 14 ж ас	15-18 жас

Теф тели сорпасы	200/25	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				күріш жармасы	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	5	7
				бидай наны	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				жұмыр тқа	3	5	6
				тұз	1.5	2	2
				картоп	80	92	100
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с	200	200	200	кепкен жеміс	5	5	5

дәруменімен				қант	10	10	10
				дәруме н С	0.7	0.7	0.7
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					656 ккал	724 ккал	777 ккал

