

БЕКТЕМІН:
 Қызылорда қаласы бойынша білім бөлімінің басшысы
 Ж.Садуақасова
 06.01.2025 жыл

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық Ас-мәзірі 2025 жыл
 (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
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	8
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	қырыққабат	14	55	69
				балғын қияр	23	30	38
				сәбіз	18	24	30
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
балғын көкөніс салаты	60	80	100	шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Шырын	200	200	200				
Сары май	10	10	10				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				

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
Тауық көплегі	60	80	90	тауық филесі	90	120	135
				қаймақ	24	32	36
				пияз	35	46	52
				бидай ұны	5	6	11
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	12	16	20
				алма	16	22	27
				тұз	1,5	2	2
дәруменді салат	60	80	100	қырыққабат	15	20	25
				лимон	0,6	0,6	0,6
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
Балғын алмадан компот	200	200	200				

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	200/25	230/35	250/50	картон	80	92	100
				қызанақ пастасы	3	3	3
				тұздалған қияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				себіз	10	12	15
				тұз	1,5	2	2
				арпа	15	20	30
				күнбағыс майы	6	8	9
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Себіз салаты асқөкпен	60	80	100	себіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				асқөк	13	17	20
				өсімдік майы	5	8	10
				кисель	24	24	24
Кисель С дәрумен қосылған	200	200	200	дәрумен С	0,007	0,007	0,007
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				

1 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
Сыыр еті қотлеті	80	90	100	Сыыр еті	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	8	9
				Кептірілген нан	8	9	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
				картон	150	195	225
				сүт	8	10	10
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сабіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Көпкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

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	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				сәбіз	18	24	30
Бапғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				бапғын қияр	23	30	38
				қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
				сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
Қаймақпен соус	15	15	15	бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				шырын	200	200	200
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 2-күн

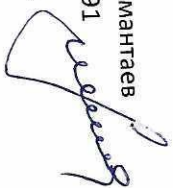
Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гүляш сиыр етінен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	106,5	149,1	191,7
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150	сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	3	3	3
				қырыққабат	40	40	40
				өсімдік майы	8	8	8
				қызанақ	25	30	35
				қияр	20	25	30
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	5	8	10
Балғын салаты	60	80	100	аспек	13	17	20
				қант	10	10	10
				алма	46	46	46
				қара бидай наны	10	15	20
Балғын алма компоты	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 3-күн				Брутто, г			
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 сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50	күріш	15	17	18
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық еті	97,3	111,2	139
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
				қатық	200	200	200
				алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

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	15-18 жас
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
кисель Сдәруменімен	200	200	200	өсімдік майы	6	6	6
				кисель	24	24	24
				с дәрумені	0,007	0,007	100
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Орындаған: Н.Амантаев
Тел: 87769791991



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
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Қаймақпен соус	15	15	15	алма	14	18	23
				қызанақ	18	24	29
				қияр	15	20	25
				сәбіз	11	15	19
				лимон	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
				өсімдік майы	6	8	10
				шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
Жаздық дәруменді салат	60	80	100	бидай наны	10	20	20
Шырын	200	200	200				
Сары май	10	10	10				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				

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 тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын қияр	23	30	38
				қант	2	2	2
				Өсімдік майы	8	10	11
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				қара бидай наны	10	15	20
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

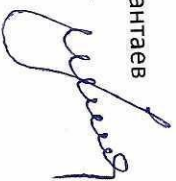
3 апта 3-күн

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
Үй кешпесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
				сәбіз	86	86	108
Сәбіз сапаты	60	80	100	қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				аскөк	13	17	20
				өсімдік майы	8	10	12
				алпа	46	46	46
балғын алмадан компот	200	200	200	қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

3 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	15-18 жас
Сыр етімен көкөніс сорпасы	200/25	230/35	250/50	қырыққабат	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				консерв. горох	9	10	11
				пияз	12	12	12
				сыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картоп	55	65	75
				сүт	200	200	200
				ара бағы	10	10	10
Ара бағы	10	10	10	ара бағы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Орындаған: Н.Амантаев
Тел: 87769791991



4 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
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қант	2	2	2
				қиыр	23	30	38
				өсімдік майы	8	10	11
				шырын	200	200	200
				Сыр	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

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 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қызанақ	25	30	35
				қиыр	20	25	30
				тұз	2	2	2
Балғын салаты	60	80	100	өсімдік майы	5	8	10
				аскөк	13	17	20
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
балғын алмадан компот	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

4 апта 3-күн

Тарапның атауы	Тарапның өлшемі			Тарап құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картон	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
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				аскөк	5	5	5
				сиыр еті	40	56	81
				сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
Сәбіз салаты	60	80	100	аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
				алма	150	150	150
				катық	200	200	200
Алма	150	150	150				
катық	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

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
Баплық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				келтірілген нан	7	8	9
				картон	150	195	225
				сүт	8	10	10
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				көпкен жеміс	10	15	20
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				көпкен жеміс	10	15	20
Алма	200	200	200	қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
Көпкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
Қара бидай наны	10	15	20	қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20
				қант	10	15	20
				көпкен жеміс	10	15	20

