

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық Ас-мәзірі 2025 жыл
(қыс-көктем)



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

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/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызынақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	8
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
Сәбіз салаты	60	80	100	аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	10
				шырын	200	200	200
				сары май	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

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 котлеті	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
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	өсімдік майы	5	6	7
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				балғын қияр	23	30	38
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	15	20	қант	10	10	10
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

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	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
				өсімдік майы	6	8	9
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
Кисель С дәрумен қосылған	200	200	200	кисель	24	24	24
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
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

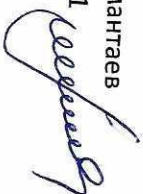
1 апта 4-күн

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
Сыр еті қолпегі	80	90	100	Сыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	8	10
				Кептірілген нан	8	9	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	5	5	5
				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
				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	қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
Көпкен жемістен компот	200	200	200	қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
Алма	150	150	150	қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
Бидай наны	10	20	20	қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				қант	0,004	0,004	0,004
				Қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10

1 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
Үй кешпесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				тауық еті	97,3	111,2	139
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	10	12	15
				картоп	50	55	58
сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	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

Орындаған: Н.Амантаев
Тел: 87769791991



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 тауықтың төс 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	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
Бағғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				бағғын 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
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
Гүлжәш сиыр етінен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ 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
				картон	106,5	149,1	191,7
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
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
				өсімдікмайы	8	8	8
				қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
				қант	10	10	10
Балғын алма компоты	200	200	200	алма	46	46	46
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

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 сортпасы 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
				сәбіз	10	12	15
				картон	50	55	58
				катық	200	200	200
Қатық	200	200	200				
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

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	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	0,4	0,4	0,4		
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5		
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	алма	46	46	46		
				қант	10	10	10		
				алма	150	150	150		
				қара бидай наны	10	15	20		
				бидай наны	10	20	20		
				Балғғын алмадан компот					
				200	200	200			
				Алма					
				150	150	150			
				Қара бидай наны	10	15	20		
Бидай наны	10	20	20						

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 сортпасы 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
			өсімдік майы	6	6	6	
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

АНТАЕВ

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/жұмсақ ет/	90	100	110
				себіз	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	16	22	27
				қырыққабат	15	20	25
				аскөк	6	8	12
				себіз	12	16	20
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
				шырын	200	200	200
				сары май	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
Дәруменді салат	60	80	100	өсімдік майы	6	8	9
				шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				өсімдік майы	6	8	9
				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 тауықтың төс 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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қызылша	55	74	93
Қызылша мен алма сапаты	60	80	100	алма	14	18	23
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
				қант	10	10	10
Көпкен жемістен компот	200	200	200	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 кәспесі 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
				себіз	86	86	108
Себіз салаты	60	80	100	қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				аскөк	13	17	20
				өсімдік майы	8	10	12
				кисель	200	200	200
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
				қара бидай наны	10	15	20
Кисель С дәруменімен	200	200	200	бидай наны	10	20	20
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				

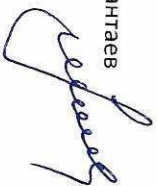
3 апта 4-күн

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 етінен котлет	80	90	100	Сыыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	10	11
				Көптірілген 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
				себіз	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
Балғын алмадан компот	200	200	200	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

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
сиыр етімен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50	көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				ақ ауданды қырыққабат	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картон	55	65	75
				сүт	200	200	200
				ара балы	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 тауықтың төс 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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
				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

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/жұмсақ 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
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	өсімдік майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	15	20	қант	10	10	10
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

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
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
Сәбіз салаты	60	80	100	кант	2	2	2
				аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
				алма	150	150	150
Алма қатық	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	200	200	200	қатық	200	200	200
Бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
	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
Балық 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: картон еzbесі	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
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Көпкен жемістен компот	200	200	200	алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Қара бидай наны	10	15	20	алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

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 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели сорпасы	200/38	230/57	250/76	Тауық филесі	52	78	103
				өсімдік майы	5	6	7
				күріш	7	9	11
				жұмыртқа	3	5	6
				сабіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				аскөк	5	5	5
				пияз	12	12	12
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Қара бидай наны	10	15	20	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

Орындаған: Н.Амантаев
Тел: 87769791991

