

БЕКІТЕМІН:

Ж.Садвакасова

06.01.2025 жыл

Жалпы білім беретін үйімдарда мектеп оқушыларының тағамын үйімдастыруға арналған 4 апталық Ас-мәзірі 2025 жыл

(Қыс-көктем)



1 апта 1-күн

Тағамның атасы	Тағамның ешшемі			Тағам кұрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұлдырылған сыр еті көкеністермен	60	80	100	сывр еті/жұмсақ еті/ сәбіз	90	100	110
				қызанак пастасы	20	25	30
				пияз	3	3	3
				Бидай ұны	22	25	27
				Тұз	8	9	12
				өсімдік майы	1,5	2	2
Гарнир: Бектірлген күріш	100	130	150	куріш	6	8	8
				Тұз	37	48	55
				сары май	1,5	2	2
				сәбіз	3	4	5
				кант	86	86	108
				аскек	2	2	2
Сәбіз салаты	60	80	100	Тұз	13	17	21
				өсімдік майы	2	2	2
				Шырын	8	10	10
				Сары май	200	200	200
				Кара бидай наңы	10	10	10
				Бидай наңы	10	20	20
				Бидай наңы	10	20	20

**1 апта 2-күн**

<b>Тәғамның атавы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам күрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Тауық котлеті	60	80	90	тауық филлесі	90	120	135
				каймак	24	32	36
				пияз	35	46	52
	100	130	150	бидай ұны	5	6	11
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: асылған Макарон	60	80	100	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
	60	80	100	сабіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				кырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Балғын кимяр	23	30	38
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
	200	200	200	алма	46	46	46
				кант	10	10	10
				Кара бидай наны	10	15	20
Кара бидай наны	10	15	20	Бидай наны	10	20	20

**1 апта 3-күн**

<b>Тәғамның атавы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам құрамы</b>	<b>Бруто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Тұздықты қоже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				Кызынанак пастасы	3	3	3
				Тұздалған кияр	14	16	17
				Пияз	12	12	12
				Сәбіз	10	12	15
		250/50	200	Тұз	1,5	2	2
				Арпа	15	20	30
				Өсімдік майы	6	8	9
				Сорпа	120	138	150
				Сиыр еті	40	56	81
Кызылша мен алма салаты	60	80	100	Кызылша	55	74	93
				Алма	14	18	23
				Өсімдік майы	3	4	5
				Кисель	24	24	24
				Дәрүмен С	0,007	0,007	0,007
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
				Кара бидай наны	20	15	20
Кара бидай наны	10	15	20	Бидай наны	10	15	20
				Бидай наны	20	20	20

**1 апта 4-күн**

<b>Тәғамның атапы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам құрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Сыр еті котлеті	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
				жұмыртка	3	5	6
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				себіз	5	5	5
				аскек	25	25	25
				тұз	2	2	2
				пияз	1,5	2	2
				бидай ұны	10	10	10
				кант	1,25	1,25	1,25
				кызынанак пастасы	0,004	0,004	0,004
келкен жемістен компот	200	200	200	кант	2,5	2,5	2,5
Алма	150	150	150	келкен жеміс	10	10	10
Кара бидай наны	10	15	20	алма	20	20	20
Бидай наны	10	20	20	кара бидай наны	150	150	150
				бидай наны	10	20	20
					20	20	20

**1 апта 5-күн**

Тағамның атаяы	Тағамның елшемі			Тағам күрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күнарландырылған бидай ұнны				жұмыртқа	5	6	7
Пияз				тауық өті	12	12	12
Тұз				сәбіз	97,3	111,2	139
C/T				картоп	1,5	2	2
Ара балы	200	200	200	сүт	50	55	58
Кара бидай наны	10	10	10	ара балы	200	200	200
Бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	10	10
	20	20	20	бидай наны	10	15	20
					20	20	20

Орындаған: Н.Амантаев  
Тел: 87769791991

**2 апта 1-күн**

<b>Тағамның атавы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>			
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Тағам Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Бұқтырылған тауықтың тес еті	60	80	90	Тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызынанак 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
				сабіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				балғын қијар	23	30	38
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
				сары май	5	5	5
				каймак	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Каймакпен соус	15	15	15	қызынанак пастасы	5	5	5
				шырын	200	200	200
				сыр	10	10	10
				Кара бидай наны	10	15	10
Бидай наны	10	20	20	Кара бидай наны	10	15	20
				Бидай наны	10	20	20

**2 апта 2-күн**

<b>Тағамның атаяуы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>			
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Тағам құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Гүлляш сиыр етінен	60	80	100	Сиыр еті/жұмсақ еті/ сәбіз	90 20	100 25	110 30
				Кызынанак пастасы	5	7	9
				Пияз	22	25	27
				Бидай ұны	8	9	12
				Тұз	1,5	2	2
				Әсімдік майы	8	8	8
				Картош	106,5	149,1	191,7
				Тұз	1,5	2	2
				Сары май	4	5	6
				Сабіз	20	25	30
				Кызынанак пастасы	5	7	9
				Пияз	22	25	27
				Бидай ұны	3	3	3
				Кырыққабат	40	40	40
				Әсімдік майы	8	8	8
				Кызылша	55	74	93
				Алма	14	18	23
				Әсімдік майы	3	4	5
Балын алма компоты	200	200	200	Кант	10	10	10
Кара бидай наны	10	15	20	Алма	46	46	46
Бидай наны	10	20	20	Кара бидай наны	10	15	20
				Бидай наны	10	20	20

**2 апта 3-күн**

<b>Тағамның атавы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>			
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Тағам құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Тауық сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50	куриш	15	17	18
				жұмыртка	5	6	7
				гүйәз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық өті	97,3	111,2	139
				асқек	5	5	5
				тыз	1,5	2	2
Катык	200	200	200	сәбіз	10	12	15
				картоп	50	55	58
				катык	200	200	200
				алма	150	150	150
Кара Бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

**2 апта 4-күн**

<b>Тағамның атасы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>			
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Тағам құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пиляз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртка	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
Кыланак соусы көкөністермен	25	25	25	сәбіз	25	25	25
				аскек	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пиляз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				кант	0,4	0,4	0,4
Балғын алмадан компот	200	200	200	кыланак пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	46	46	46
				кант	10	10	10
				алма	150	150	150
Кара бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

**2 апта 5-күн**

<b>Тағамның атапы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Бұршак сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сивр еті	40	56
				пияз	12	12
				сәбіз	10	12
				картоп	80	92
				бұршак	30	35
				өсімдік майы	6	6
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24
Сүзбеше /Немесе иогурт/	100	100	100	С дәрумені	0,007	0,007
Кара бидай наңы	10	15	20	ұзбеше /Немесе иогурт/	100	100
Бидай наңы	10	20	20	кара бидай наңы	10	15
				бидай наңы	10	20

Орындаған: Н.Амантаев  
Тел: 87769791991

**3 апта 1-күн**

Тағамның атапы	Тағамның өлшемі			Татам күрамы			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті кекеністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ ет/ сәбіз	90	100	20	25	30
				кызынанак пастасы	3	3	3	3	3
				пияз	22	25			
				бидай ұнны	8	9			
				тұз	1,5	2			
				өсімдік майы	6	8			
Гарнир: карақұмық	100	130	150	карақұмық	48	62	71		
				тұз	1,5	2	2		
				сары май	4	5	6		
				сары май	5	5	5		
Каймактен соус	15	15	15	каймак	12	12	12		
				бидай ұнны	5	5	5		
				тұз	1,5	2	2		
				кызынанак пастасы	5	5	5		
				алма	16	22	27		
				кырыккабат	15	20	25		
				аскек	6	8	12		
Дөрүменді салат	60	80	100	сабз	12	16	20		
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6		
				тұз	1,5	2	2		
				қант	2	2	2		
Шырын	200	200	200	өсімдік майы	6	8	9		
Сары май	10	10	10	шырын	200	200	200		
Кара бидай наны	10	15	20	сары май	10	10	10		
Бидай наны	10	20	20	кара бидай наны	10	15	20		
				бидай наны	10	20	20		

**3 апта 2-күн**

Тағамның атасы	Тағамның өлшемі			Тағам күрамы			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың тес еті	60	80	90	тауық өті	119,4	159,2	199		
				есімдік майы	6	8	9		
				пияз	9	11	12		
				Кызанак пастасы	5	5	5		
				Тұз	1,5	2	2		
				Сәбіз	14	17	19		
Гарнир: бекітілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55		
				Тұз	1,5	2	2		
				Сары май	4	5	6		
				Кызылша	55	74	93		
Кызылша мен алма салаты	60	80	100	алма	14	18	23		
				Тұз	1,5	2	2		
				Кант	2	2	2		
				есімдік майы	3	4	5		
Кепкен жемістен компот	200	200	200	кант	10	10	10		
Кара Бидай наңы	10	15	20	кепкен жеміс	20	20	20		
Бидай наңы	10	20	20	Кара Бидай наңы	10	15	20		
				Бидай наңы	10	20	20		

**3 апта 3-күн**

<b>Тағамның атавы</b>	<b>Тағамның ешшемі</b>			<b>Тағам кұрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Үй көспесі 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
				қартоқ	50	55	58
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				Тұз	2	2	2
				асқөк	13	17	20
				өсімдік маіны	8	10	12
				кисель	200	200	200
Кара бидай наңы	10	15	20	С дәрүмени	0,007	0,007	0,007
				Кара бидай наңы	10	15	20
Бидай наңы	10	20	20	бидай наңы	10	20	20

**3 апта 4-күн**

<b>Тәғамның атавы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам кұрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Сиыр етінен котлет	80	90	100	Сиыр етікұмсак еті/ Бидай наны	75	86	96
				Сүт немесе су	14	16	18
				Өсімдік майы	19	22	25
				Кептірлген нан	8	10	11
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
				жұмыртка	3	5	6
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				ақсөк	2	2	2
				Тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				кант	0,004	0,004	0,004
				қызынанқ пастасы	2,5	2,5	2,5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
Кара бидай наны	10	15	20	кант	10	10	10
Бидай наны	10	20	20	кара бидай наны	10	15	20
				Бидай наны	10	20	20

**3 апта 5-күн**

Тағамның атасы	Тағамның ешкемі			Тағам күрамы	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	кәк бұршак консервіленген	9	10	11
				ақ ауданды қырыққабат	20	23	25
				сағіз	11	13	14
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картоп	55	65	75
Сұт	200	200	200	Сұт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Кара Бидай наны	10	15	20	Кара Бидай наны	10	15	20
Бидаи наны	10	20	20	Бидаи наны	10	20	20

Орындаған: Н.Амантаев  
Тел: 87769791991

**4 апта 1-күн**

<b>Тәғамның атавы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам кұрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
	100	130	150	Кызынанак пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: Бекітірлген күріш	60	80	100	куріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				Кырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	кант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
				шырын	200	200	200
	10	10	10	сыр	10	10	10
				Кара бидай наңы	10	15	20
				Бидай наңы	10	20	20

**4 апта 2-күн**

<b>Тәғамның атасы</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Тәғам күрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Бұқтырылған сиыр еті кекеністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызынанак пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұнны	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
				қызыпша	55	74	93
				алма	14	18	23
Қызыпша мен атма салаты	60	80	100	қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

**4 апта 3-күн**

<b>Тәғамның атапу</b>	<b>Тәғамның өлшемі</b>			<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65
				қызанак пастасы	5	8
				қызылша	35	40
				қырыққабат	23	26
				пияз	12	12
	200/25	230/35	250/50	тұз	1,5	2
				сәбіз	8	9
				өсімдік майы	4	5
				сорпа	120	138
				аскек	5	5
Сәбіз салаты	60	80	100	сиыр еті	40	56
				сәбіз	86	86
				қант	2	2
				аскек	13	17
				тұз	2	2
	60	80	100	өсімдік майы	8	8
				алма	150	150
				катык	200	200
				Кара бидай наны	10	20
				Бидай наны	20	20

**4 апта 4-күн**

<b>Тағамның атасы</b>	<b>Тағамның өлшемі</b>			<b>Тағам кұрамы</b>	<b>Брутто, г</b>		
	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>		<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				Бидай наны	8	11	14
	80	90	100	сүт	14	17	20
				жұмыртка	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				кептірілген наң	7	8	9
				картоп	150	195	225
	25	25	25	сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанак соусы жекеңістермен	25	25	25	сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
	25	25	25	тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
Алма	150	150	150	кант	0,004	0,004	0,004
				қызанак пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	150	150	150
	10	15	20	кант	10	10	10
				кепкен жеміс	15	15	15
				Кара бидай наңы	10	15	20
Бидай наңы	10	20	20	Бидай наңы	10	20	20

**4 апта 5-күн**

Тағамның атавы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен төфтели сорпасы				тауық филесі	52	78	52	78	103
	200/38	230/57	250/76	өсімдік майы	5	6	5	6	7
				куриш	7	9	7	9	11
				жұмыртқа	3	5	3	5	6
				сәбіз	10	12	10	12	15
				қызанак пастасы	2	2	2	2	2
				сорпа	175	175	175	175	175
				картоп	100	120	100	120	133
				аскек	5	5	5	5	5
				пияз	12	12	12	12	12
Кисель С дәрүменімен	200	200	200	кисель	24	24	24	24	24
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	С дәрүмені	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
Кара бидай наны	10	15	20	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	100	100
Бидаи наны	10	20	20	кара бидай наны	10	15	10	15	20
				бидаи наны	10	20	10	20	20

Орындаған: Н.Амантаев  
Тел: 87769791991