

Бекітемін
Қызылорда облысының білім басқармасының
Арал ауданы бойынша білім бөлімінің
басшысы _____
С. Жаппазарова

№ _____ 2024 ж.

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

(қыс-көктем)

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
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
				қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
Шырын	200	200	200	күнбағыс майы	8	11	14
Сүзбеше	100	100	100	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	сүзбеше	100	100	100
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20
					682.4 кал	872.4 кал	932.9 кал

Мектеп директоры:  Б.Жұбаназаров

« 08 » « 01 » 2024 ж.

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

(қыс-көктем)

I апта
Ікүн

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
				кызанақ 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
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					682.4 кал	872.4 кал	932.9 кал

I 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
				кызанақ 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
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыкқабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
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	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					603.4 кал	759.8 кал	890.8 кал

I 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
				кызанақ 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
				кант	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
					562.4 кал	637.4 кал	728.8 кал

I 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
				жұмыртка	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
				кант	0,4	0,4	0,4
				кызанақ 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
					516.6 кал	665.6 кал	751 кал

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
Ет тефтелі	75/5	85/5	95/5	сиыр еті мякоть	75	86	96
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				жұмыртқа	3	5	6
				күнбағыс майы	6	7	8
				кептірілген нан	3	3	3
				сары май	5	5	5
Соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				Бидай ұны	5	5	5
				кызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: бытыраған қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	72
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
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
					763.4 кал	871.4 кал	968.8 кал

«Бекітемін»
Мектеп директоры: Б.Жұбаназаров
« 08 » « 01 » 2024 ж

II 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
Рагу сиыр етімен	200	200	200	сиыр еті мякоть	80	80	80
				сәбіз	24	24	24
				картоп	120	120	120
				қырыққабат	40	40	40
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	11	11	11
				бидай ұны	3	3	3
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	8	8	8
Балғын көкөніс салаты	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	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					582.4 кал	652.4 кал	682.8 кал

II 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	159	199
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	3	4	5
Қызанақ пастасымен соус	15	15	15	күнбағыс 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	кант	10	10	10
				каркадэ	2	2	2
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					724.4 кал	913.4 кал	1057.8 кал

II 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 кеспесі сиыр етімен	200/40	230/40	250/40	құнарландырыл-ған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	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
				кант	4	5	6
				күнбағыс майы	3	4	5
Кисель	200	200	200	кисель	22	22	22
				су	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
					481.4 кал	565.4 кал	632.8 кал

II 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
				кант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	22	22	22
				кант	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
					459.6 кал	579.6 кал	634 кал

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Б.Жұбаназаров

« 08 » « 01 » 2024 ж.

III 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 етінен котлет	60	80	90	тауық еті фарш	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				пияз	8	10	12
				күнбағыс майы	6	8	10
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызанақ пастасымен соус	15	15	15	күнбағыс майы	6	8	10
				қызанақ пастасы	3	3	3
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Дәруменді салат	60	80	100	алма	16	22	27
				қырыккабат	15	20	25
				көкжуа	6	8	12
				сәбіз	12	16	20
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	7	9	11
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
					694.4 кал	854.4 кал	971.8 кал

III 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	кант	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
					559.4 кал	723.8 кал	874.8 кал

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
Ет тефтелі	75/5	85/5	95/5	сиыр еті фарш	75	86	96
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				жұмыртқа	3	5	6
				күнбағыс майы	6	7	8
				кептірілген нан	3	3	3
				сары май	5	5	5
Соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				Бидай ұны	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: бытыраған қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	72
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	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
					763.4 кал	871.4 кал	968.8 кал

III 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 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
					533.4 кал	627.4 кал	706.8 кал

III 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
Кисель	200	200	200	кисель	22	22	22
				су	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
					478.1 кал	596.6 кал	650 кал

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
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	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
					642.4 кал	700.4 кал	713.8 кал

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Б.Жұбаназаров

« 08 » « 06 » 2024 ж

IV 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 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
					524.4 кал	681.8 кал	810.8 кал

IV 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 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
Қаркадэ компоты	200	200	200	қант	10	10	10
				қаркадэ	2	2	2
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	Бидай наны	10	25	20
					603.4 кал	793.4 кал	853.9 кал

IV 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 майы	4	5	5
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
					462.4 кал	531.9 кал	564.2 кал

IV 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
				кепірілген 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 наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					621.6 кал	741.6 кал	796 кал

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 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: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызанақ пастасымен соус	15	15	15	күнбағыс майы	6	8	10
				кызанақ пастасы	3	3	3
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					594.9 кал	711.4 кал	785.8 кал