

«БЕКІТЕМІН»
№ 98 мектеп директоры А.Имамов



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 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
Бұқтырылған тауық еті	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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
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
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

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	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	күнбағыс майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
Сәбіз салаты	60	80	100	сары май	4	5	6
				сәбіз	86	86	108
				қант	5	5	6
				тұз	2	2	2
Балғын алмадан компот	200	200	200	күнбағыс майы	8	8	10
				алма	45	45	45
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	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
				күнбағыс майы	5	5	7
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
				балғын қияр	61	82	103

Балғын қиярдан салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
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

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
Сыыр етінен котлет	75/5	85/5	95/5	сыыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				күнбағыс майы	5	6	7
				кептірілген нан	8	9	10
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				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
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				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				
катык	200	200	200	катык	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

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	200/38	230/57	250/76	сыыр 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

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 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
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	күнбағыс майы	5	6	7
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
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
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
					с ндс		

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
Бұқтырылған тауық еті	60	80	900	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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	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
				сыр	10	10	10
Балғын алма компоты	200	200	200	сыр	10	10	10
				қант	15	15	15
Қара бидай наны	10	10	20	алма	46	46	46
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	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
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
				ұнтақ какао	4	4	4

Сүт қосылған какао	200	200	200	сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
				ара балы	10	10	10
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

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	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртка	5	6	7
				күнбағыс майы	5	6	7
				тұз	1,5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				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
				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
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
Компот қаркадэ	200	200	200	қант	10	10	10
				қаркадэ	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

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
				күнбағыс 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

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 тауық еті	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
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	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
				балғын қызанақ	18	24	29
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	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	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

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	90	100	110
				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
Балғын қиярдан салаты	60	80	100	балғын қияр	61	82	103
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	20	20	20
				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

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	200/25	230/35	250/50	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
				сыыр еті	40	56	81
Сәбіз және алма салаты				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
				алма	150	150	150
Алма	150	150	150	қатық	200	200	200
Қатық	200	200	200	қара бидай наны	10	10	20
Қара бидай наны	10	10	20	бидай наны	10	25	20
Бидай наны		25	20				

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	сыыр 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

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	200/25	230/35	250/50	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				аскөк	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				сыыр еті	40	56	81
				сарымай	8	9	10
				сәбіз	19	25	30
				картоп	50	60	70
компот қаркадэ	200	200	200	тұз	1,5	2	2
				қант	10	10	10
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

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 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
				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	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1,5	2	2
				қырыққабат	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

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
Тауық етімен палау	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				тұз	1,5	2	2
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
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
сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Компот каркадэ	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

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	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картоп	53	61	66
				көкбұршақ консервіленген	9	10	11
				қырыққабат	20	23	25
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	4	5	5
Сәбіз салаты				сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6

				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Сүтті какао	200	200	200	какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				қант	20	20	20
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

655

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	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				жұмыртқа	5	6	7
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1,5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				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
				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				
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				вода			
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

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
Төфтели 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
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
				картоп	80	92	100
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с дәруменімен	200	200	200	кепкен жеміс	5	5	5
				қант	10	10	10
				дәрумен 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