"Бекітемін"
№264 мектеп-лицей директоры
А.Б.Рахметов

Төрт апталық перспективалық мектеп мәзірі қыс- көктем 2025 жыл

1 апта 1 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Қырыққабат және сәбіз салаты/дәрумендi	60	80	100	қырыққабат	33	43	50	17,99	23,47	27,64
				сәбіз	33	43	50			
				пияз	4	5	6			
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
				өсімдік май	3	4	5			
Тауық етінен пісірген палау	200	220	250	Тауық еті	85	98	105	222,01	254,43	276,22
				күріш	45	50	55			
				өсімдік май	5	5	7			
				сәбіз	30	34	40			
				жуа	17	20	25			
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3			
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао ұнтағы	7	7	7	149,4	149,4	149,4
				сүт 2,5%	1801	180	180			
				Қант	10	10	10			
Қара бидай наны	30	50	50	Қара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

1 апта 2 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сиыр етінен жасалған митболдар	70	90	100	сиыр еті	80	90	100	364,85	412,5	458,97
				бидай наны	12	15	17			
				пияз	6	8	9			
				жұмыртұқа	4	6	7			
				өсімдік майы	5	6	7			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
қаймақты соус	20	20	20	сары май	3	3	3	35,21	58,24	71,7
				қаймақ 20 %	10	10	10			
				1 сортты ұн	2	2	2			
Көкөністен жасалған рагу	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20	18,50	18,50	18,50
				қант	10	10	10			
				су	200	200	200			
Қара бидай наны	30	50	50	Бидай наны /кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

1 апта 3 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Мейіз қосылған сәбіз салаты	60	80	100	сәбәз	64	80	105	37,43	50,97	63,57
				мейіз	7	10	12			
				өсімдік майы	2	3	4			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Тауық етінен таяқшалар	70	90	100	тауық филесі	66	77	88	174,36	203,05	235,54
				бидай наны	5	7	9			
				1 сортты ұн	3	6	9			
				кепкен нанның ұнтағы	4	7	9			
				жұмыртқа	20	20	20			
				сүт 2,5%	55	6	7			
				сары май	2	2	3			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
		20	20	сары май	3	3	3	35,21	35,21	35,21
				қаймақ 20 %	10	10	10			
					2	2	2			

Сканировано с CamScanner

	130	150	180	Бұрыш	65	70	85	69,92	98,88	98,10
				сары май	5	6	7			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
Қара бидай наны	30	40	40	Бидай наны /қара бидай наны	30	40	40	16,50	27,50	27,50

1 апта 4 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Балық етінен фишболлар	70	90	100	Балық филесі				235,77	274,43	339,06
				сары май	76	86	105			
				жұмыртқа	4	5	8			
				бидай наны	8	8	10			
				1 сорттағы ұн	5	8	10			
				сүт 2,5%	3	3	3			
				йодталған тұз	8	10	15			
сүтті- қызылша соусы	20	20	20	сары май	4	4	4	31,59	31,59	31,59
				сүт 2,5%	10	10	10			
				1 сорттағы ұн	3	3	3			
				қызылша пастасы	3	3	3			
Гарнир картоп езбесі	130	150	180	картоп	150	174	207	92,36	106,16	122,48
				сүт 2,5%	22	26	30			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,3			
				сары май	8	9	10			
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20	18,50	18,50	18,50
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150	97,50	97,50	97,50
Қара бидай наны	30	50	50	Бидай наны /қара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

1 апта 5 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
"Витаминный" салат	60	80	100	қырыққабат	40	58	68	28,72	39,07	47,72
				сәбіз	11	15	19			
				алма	22	29	36			
				жуа	4	5	6			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
				өсімдік майы	3	4	5			
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	70	90	100	жылқы еті (сүйексіз)	86	128	138	382,23	567,46	613,58
				пияз	18	20	30			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
Сочни макарон өнімдері	130	150	180	Жайма/ макарон	46	55	75	29,91	35,76	48,77
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
Балғын алма мен мейізден жасалған компот	200	200	200	мейіз	5	5	5	112,45	112,45	112,45
				алма	143	143	143			
				кант	10	10	10			
				су	150	150	150			
Қара бидай наны	30	50	50	Бидай наны /қара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

Мектеп медбикесі З.Абасилова

Бас аспазшы Ш.Спандиярова

Сканировано с CamScanner

"Бекітемін"
№264 мектеп-лицей директоры
А.Б.Рахметов

Төрт ауталық перспективалық мектеп мәзірі қыс- көктем 2025 жыл

2 апта 1 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Горное солнце салаты	60	80	100	қырыққабат	40	56	72	29,14	37,63	44,41
				сәбіз	20	23	26			
				балғын қияр	15	18	21			
				өсімдік майы	3	5	5			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Қаймақ қосылған бұқтырылған тауық еті	70	90	100	тауық филесі	94	107	115	242,63	280,5	302,66
				қаймақ	8	10	10			
				1 сортты ұн	3	5	5			
				сары май	4	5	6			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
Гарнир Пісірлеген макарон өнімдері	130	150	180	макарон	47	54	64	47,58	55,15	64,01
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1			
				сары май	6	7	8			
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20	18,50	18,50	18,50
				кант	10	10	10			
				су	200	200	200			
Алма	150	150	150	алма	150	150	150	97,50	97,50	97,50
Кара бидай наны	30	50	50	кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

2 апта 1 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сиыр етінен жасалған "Ёжики"	70	80	100	ырдың тартылған е	60	70	85	296,53	353,85	428,66
				күріш	5	8	12			
				пияз	10	20	28			
				сары май	3	4	5			
				сүт 2,5	17	25	25			
				1 сортты ұн	4	5	8			
				йодталған тұз	0,2	0,3	0,3			
				жұмыртқа	5	5	5			
сүтті-қызанақ соусы	20	20	20	1 сортты ұн	3	3	3	31,59	31,59	31,59
				сүт 2,5	10	10	10			
				сары май	4	4	4			
				қызанақ пастасы	3	3	3			
Гарнир: Көкөніс қосылған,шашырап піскен арпа	130	150	180	арпа	30	35	40	24,31	28,02	33,46
				пияз	12	15	20			
				сәбіз	20	24	30			
				өсімдік майы	5	5	6			
				йодталған тұз	0,2	0,3	0,3			
Балғын алмадан жасалған компот	200	200	200	алма балғын	143	143	143	97,45	97,45	97,45
				кант	10	10	10			
				су	120	120	120			
Кара бидай наны	30	50	50	кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

Сканировано с CamScanner

Ан

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Піскен көкөніс салаты	60	80	100	қызылша	30	40	50	23,17	31,84	40,5
				сәбіз	17	19	21			
				картоп	35	50	65			
				өсімдік май	3	5	7			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Тауық етінен таяқшалар	60	80	90	тауық филесі	66	77	88	174,35	203,03	230,96
				епкен нанның ұнтағ	4	7	9			
				жұмыртқа	20	20	20			
				1 сортты ұн	3	6	9			
				Бидай наны	5	7	9			
				сүт 2,5	5	6	7			
				сары май	2	2	2			
Қаймақты соус	20	20	20	сары май	3	3	3	35,21	35,21	35,21
				қаймақ 20	10	10	10			
				1 сортты ұн	2	2	2			
Гарнирі:Бұршақтан жасалған езбе	130	150	180	бұршақ	60	70	85	48,61	57,48	68,49
				сары май	5	6	7			
				йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Денсаулық сусыны	200	200	200	лимон	40	40	40	122,35	122,35	122,35
				алма	89	89	89			
				кант	10	10	10			
				су	150	150	150			
Кара бидай наны	30	50	50	кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

2 апта 4 күн

Тағамның атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Витаминный салаты	60	80	100	қырыққабат	40	58	68	28,72	39,06	47,72
				сәбіз	11	15	19			
				алма	22	29	36			
				пияз	4	5	6			
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
				өсімдік майы	3	4	5			
Домалақтап жасалған тауық еті	70	80	90	тауық филесі	80	98	105	194,41	238,25	261,47
				пияз	6	10	10			
				епкен нанның ұнтағ	13	15	20			
				жұмыртқа	5	5	7			
				сүт	6	9	11			
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1			
				өсімдік майы	1	1	3			
сүтті-қызанақ соусы	20	20	20	сүт 2,5	10	10	10	31,59	31,59	31,59
				сары май	4	4	4			
				1 сортты ұн	3	3	3			
				қызанақ пастасы	3	3	3			
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао ұнтағы	7	7	7	149,40	149,40	149,40
				сүт 2,5	180	180	180			
				су	110	110	110			
				кант	10	10	10			
Кара бидай наны	30	50	50	кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

Сканировано с CamScanner

ының атауы	тағамның өлшемі			тағамның құрамы	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
ашық қосылған сәбізсалаты	60	80	100	сәбіз	70	90	115	101,16	134,96	168,21
				ірімшік жартылай қ	15	20	25			
				өсімдік майы	3	5	5			
				йодталған тұз	0,1	0,1	0,1			
Сиыр етінен пісірлген палау	200	220	250	сиыр еті	86	94	102	409,46	449,09	488,06
				күріш	50	55	60			
				өсімдік майы	3	4	5			
				пияз	12	15	17			
				сәбіз	15	18	19			
				йодталған тұз	0,2	0,2	0,5			
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20	18,50,	18,50.	18,50.
				кант	10	10	10			
				су	200	200	200			
Кара бидай наны	30	50	50	кара бидай наны	30	50	50	16,50	27,50	27,50

Мектеп медбикесі З.Абасилова

Бас аспазшы Ш.Спандиярова

Сканировано с CamScanner