



"Бекітемін"
Мектеп-лицей директоры
Б.С.Тумурзаев

2025 жыл

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық
Ас-мәзірі 2025 жыл
(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
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: бөктірілген күріш	100	130	150	өсімдік майы	6	8	8
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	10
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	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
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				балғын қияр	23	30	38
				қант	2	2	2

балғын алмадан компот	200	200	200	өсімдік майы	8	10	11
				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

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
Сиыр еті котлеті	80	90	100	Сиыр 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
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	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10

кепкен жемістен компот	200	200	200	бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				қант	10	10	10
Алма	150	150	150	кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	15	20	алма	150	150	150
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

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 кеспесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	құнарландырыл-ған 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