



"Бекітемін"  
Т.Есетов атындағы  
№ 264 мектеп-лицей директоры:  
Б.С.Түмүрзаев

2023ж.

Қызылорда қаласы бойынша білім бөліміне қарасты білім беру мекемелеріндегі  
тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі  
(қыс-көктем)

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       |
|                         |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | өсімдік майы    | 6         | 8         | 10        |
| 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         |
| Дәруменді салат         | 60              | 80        | 100       | алма            | 16        | 22        | 27        |
|                         |                 |           |           | қырыққабат      | 15        | 20        | 25        |
|                         |                 |           |           | көкжуа          | 6         | 8         | 12        |
|                         |                 |           |           | сәбіз           | 12        | 16        | 20        |
|                         |                 |           |           | лимон шырыны    | 0,6       | 0,6       | 0,6       |
|                         |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Шырын                   | 200             | 200       | 200       | күнбағыс майы   | 7         | 9         | 11        |
| 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        | 80,3      | 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         |
|                                    |                 |           |           | қызанақ пастасы | 5         | 5         | 5         |
|                                    |                 |           |           | сәбіз           | 48        | 64        | 80        |

|                        |     |     |     |                 |     |    |    |
|------------------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|----|----|
| Сәбіз және алма салаты | 60  | 80  | 100 | алма            | 14  | 18 | 23 |
|                        |     |     |     | қант            | 2   | 3  | 4  |
|                        |     |     |     | көк жуа         | 8   | 8  | 19 |
|                        |     |     |     | тұз             | 1,5 | 2  | 2  |
|                        |     |     |     | күнбағыс майы   | 5   | 5  | 5  |
| 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       |
| Қатық            | 200             | 200       | 200       | сиыр еті        | 40        | 56        | 81        |
| Печенье          | 30              | 30        | 30        | қатық           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай наны  | 10              | 10        | 20        | печенье         | 30        | 30        | 30        |
| Бидай наны       | 10              | 25        | 20        | қара бидай наны | 10        | 10        | 20        |
|                  |                 |           |           | бидай наны      | 10        | 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 |
| Тауық етінен котлет         | 70              | 80        | 90        | тауық еті       | 110       | 120       | 135       |
|                             |                 |           |           | 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          | 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       |

|                       |     |     |     |                 |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| 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 |
| 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  |

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 сиыр етімен | 200/25          | 230/35    | 250/50    | күріш жармасы   | 15        | 17        | 18        |
|                           |                 |           |           | пияз            | 19        | 22        | 24        |
|                           |                 |           |           | аскөк           | 8         | 9         | 10        |
|                           |                 |           |           | қызанақ пастасы | 6         | 7         | 8         |
|                           |                 |           |           | сиыр еті        | 40        | 56        | 81        |
|                           |                 |           |           | картоп          | 50        | 60        | 70        |
|                           |                 |           |           | сары май        | 8         | 9         | 10        |
|                           |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                           |                 |           |           | сәбіз           | 19        | 25        | 30        |
| Кисель                    | 200             | 200       | 200       | кисель          | 50        | 50        | 50        |
| 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        |