



БЕКТЕМНІ:

Ғали Мұратбаев атындағы
№171 орта мектеп директоры

Б.Ибраев
2024 жыл

Қызылорда Қалалық білім бөліміне қарасты мектеп асханаларында бюджеттік қаражат есебінен білім
алушылар санының төсің таныстырылуы ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі
(жыз-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
				кызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	кызанақ	18	24	30
				балғын көкөніс	1,5	2	2
				жарыққабат	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
				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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				көкөніс	5	5	6
				тұз	2	2	2
				күнбағыс майы	8	8	10
катық	200	200	200	катық	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

Таблица 3-сүні

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 және сұйыр етімен	200/25	230/35	250/50	картон	80	92	106
				қызылқостас	3	3	3
				тұздалған кнәр	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
				сұйыр еті	40	56	81
Балғын кнәрден салаты	60	80	100	балғын кнәр	61	82	103
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
Кнәселі С дәруменімен	200	200	200	кнәселі	24	24	24
				кәміт	10	10	10
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
				алма	150	150	150
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	10	20	кара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

Таблица 4-сүні

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
Сұйыр етімен қотлет	75/3	85/5	95/3	сұйыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				күнбағыс майы	5	6	7
				кестірілген кнә	8	9	10
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: картон сәбісі	100	130	150	картон	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы арқаністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				асқан	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				кәміт	0,4	0,4	0,4
				қызанақ престады	2,5	2,5	2,5
				балғын қызанақ	18	24	29
				балғын кнәр	15	20	25
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				кәміт	0,6	0,8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
				алма	150	150	150

Компют қарқалз	200	200	200	кент	10	10	10
				қарқалз	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

Табта 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	смыр еті микоты	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күйбағыс майы	5	6	7
				жұмыртка	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызылқас пастиен	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				пикет	12	12	12
Сүт қосылған какао	200	200	200	ұлтас какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				кент	20	20	20
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
				итого			

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
				жұмбағыс майы	5	6	7
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Баллы көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				баллы қияр	1,5	2	2
				қырықдабат	17	23	29
				жұмбағыс 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
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	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	сыр	10	10	10
Балғын алма компоты	200	200	200	қант	15	15	15
				алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	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	құнарландырыл- ған 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
				картон	50	55	58
				кисель	24	24	24
Кисель С дәруменімен	200	200	200	қант	10	10	10
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
				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	
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				күнбағыс майы	5	6	7
				тұз	1,5	2	2
				кестірілген 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 каркадэ	200	200	200	қант	10	10	10
				каркадэ	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

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	
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пиыз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картон	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
				күнбағыс майы	5	5	7
Сүт қосылған какао	200	200	200	ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше немесе йогурт	100	100	100	сүзбеше немесе йогурт	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

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
				қызылша, 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
				бұда уны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызылша, 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
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бұда наны	10	10	20	қара бұда наны	10	10	20
Бұда наны	10	25	20	бұда наны	10	25	20

итого
с нас

З алға 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 сир еті көкөністермен	60	80	100	сир еті	90	100	110
				сабіз	20	25	30
				қызыл пастанасы	3	3	3
				смет	22	25	27
				тұз	1,5	2	2
				бұдай ұны	8	9	12
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: бұқтырылған күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын күрден салаты	60	80	100	балғын күр	61	82	103
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Компют көкпеңбегі мен жемістен	200	200	200	қант	20	20	20
				көкпеңбегі мен жеміс	20	20	20
Қара бұдай наны	10	10	20	қара бұдай наны	10	10	20
Бұдай наны	10	25	20	бұдай наны	10	25	20

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 сныр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	95	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				кымызша	35	40	45
				қырыңдабат	23	26	28
				өміз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сабіз	8	9	10
				күнбағыс майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				смыр еті	40	56	81
Сабіз және алма салаты				сабіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны		25	20	бидай наны	10	25	20

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 биточктері	75/5	85/5	95/5	сұйыр еті	75	86	96
				бұдай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				күнбалыс майы	5	6	7
				келтірілген нан	8	9	10
				сары май	6	7	8
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Балғын көкөніс: салаты	60	80	100	кызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1,5	2	2
				қырықдабат	17	23	29
				күнбалыс майы	8	11	13
Нисель С дәруменімен	200	200	200	нисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бұдай наны	10	10	20	қара бұдай наны	10	10	20
Бұдай наны	10	25	20	бұдай наны	10	25	20

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Ерлік, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Нүрсі сорпасы етпен	200/25	230/35	250/50	нүрсі жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				аспан	8	9	10
				қызыл ақпасты	6	7	8
				сүзгі ет	40	56	61
				сары май	8	9	10
				сабза	19	25	30
				нартан	50	60	70
Сүт қосылған нәр	200	200	200	тұз	1,5	2	2
				ұнтақ нәр	4	4	4
				сүт	100	100	100
				сү	110	110	110
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Нәре бидай наны	10	10	20	нәре бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4-күні 1-күні

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
				кызылқандык пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				күбілгес майы	6	8	10
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				кызылқандык	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын кыяр	1,5	2	2
				кырыққабат	17	23	29
				күбілгес майы	8	11	13
				шарын	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

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 паләу	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				құбағыс майы	8	10	11
				тұз	1,5	2	2
				сүзбе	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Дәруменді салат/1 тәуелді/	60	80	100	балық қызыл	18	24	29
				балық қызыл	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				пшон шырғаны	6	8	10
				кент	0,6	0,8	1
				құбағыс майы	6	8	10
сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Көкпәт қармақ	200	200	200	кент	10	10	10
				қармақ	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

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
Көкпіс еркесі етпен	200/25	230/35	250/50	етер еті	40	56	81
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картон	53	61	66
				көкбұршақ консервіленген	9	10	11
				қырыққабат	20	23	25
				тұз	1,5	2	2
Сәбіз салаты				күнбағыс майы	4	5	5
				сәбіз	64	86	108
				кәнт	4	5	6
				тұз	1,5	2	2
Кисель С дәруменімен	200	200	200	күнбағыс майы	6	8	10
				кисель	24	24	24
				кәнт	10	10	10
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
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

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Бірутты, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық көзлегі	80	90	100	балық	111	122,1	133,2
				пиіз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				жұмыртқа	5	6	7
				сүт	14	17	20
				құнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1,5	2	2
				кештірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп сәбісі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызынақ сусын кәкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				асноқ	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пиіз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				кәміт	0,4	0,4	0,4
				қызынақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Көкөніз кепкен жемістен	200	200	200	кәміт	20	20	20
				көкөніз жеміс	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

4-ант 5-сұп

--	--

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
Төфтелеп сорпасы	200/25	230/57	250/76	смайт еті - макоть	52	78	103
				күріш жармасы	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күрбеге майы	5	5	7
				бидай наны	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				кызылқанды дастархан	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
				картон	80	92	100
				пирог	12	12	12
Сүт қосылған қант	200	200	200	ұнтақ қант	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				көмір	20	20	20
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүзбеше немесе нугурт	100	100	100	Сүзбеше немесе нугурт	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

Медбике: Тасмағамбетова А.

Аспазшы: Серікбаева Г.