

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сыр еті	54	54	54
Дәруменді салат,2-нұсқа	60	80	100	ақ қауанды қырыққабат	15	20	25
				сәбіз	12	16	20
				кек жуа	4	5	6
				алма	16	22	27
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын			
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					910	1059	1173

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
Дәруменді салат, 2-нұсқа	60	80	100	сорпа	191	220	240
				сыыр еті	54	54	54
				ақ қауданды қырыққабат	15	20	25
				сәбіз	12	16	20
				көк жуа	4	5	6
				алма	16	22	27
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
				тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Пісірілген тауық еті	80	90	100	макарон	36	47	54
Гарнир: макарон	100	130	150	сары май	12	16	18
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын			
Алма	200	200	200		200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40		20	35	40
Калориялығы, ккал					910	1059	1173

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған кеже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	181	205	226
				сиыр еті	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				бидай ұны	6	7	8
				ақ қауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
Гарнир.бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	пияз	5	7	8
				қызанақ пастасы	9	12	14
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
				Сүзбеше	100	100	100
				Айран	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
				Калориялығы,ккал	881	999	1072

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны жұмыртқа су йодталған тұз пияз сары май сорпа сыыр еті қызылша өсімдік майы Балық бидай наны сүт немесе су кепірілген нан өсімдік майы күріш сары май сорпа кепірілген жеміс қант Алмұрт Қара бидай наны	16 5 3 0,4 9 4 189 54 65 8 107 15 20 7 11 37 4 73 20 20 200 20	18 6 3 0,4 10 5 217 54 83 11 120 17 23 8 12 48 5 95 20 20 200 35	20 7 3 0,4 11 5 236 54 109 14 133 19 26 9 13 55 6 110 20 20 200 40
Қызылша салаты	60	80	100				
Балық котлеті	80	90	100				
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150				
Кептірілген жемістен компот	200	200	200				
Алмұрт	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы,ккал					751	843	945

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник тұздықталған	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
Ет тефтели	80	90	100	сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	69	78	87
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				құнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	Сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200	Қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы,ккал					742	867	925

4 - апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
Пісірілген тауық еті	80	90	100	сиыр еті	54	54	54
				тауық еті	165	186	208
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	пияз	3	3	3
				қарақұмық жармасы	48	62	71
Ара балы	10	10	10	сары май	4	5	6
				ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					742	867	925

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сыыр еті	54	54	54
				балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	10	14	18
				ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
				сыыр еті	70	70	70
Балғын қиярдан салат	60	80	100	күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				сорпа	47	47	47
				қаймақ	16	16	16
				құнарландырылған бидай ұны	5	5	5
				кепірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
				алма	200	200	200
Алма	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					846	921	1082

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	20 11 9 4 200	23 13 10 5 230	25 14 11 5 250
Ет котлеті	75,5	85,5	95,5	сыыр еті сыыр еті сүт келтірілген нан өсімдік майы сары май бидай наны	75 19 8 5 6 14	86 22 9 6 7 16	96 25 10 7 8 17
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон сары май	36 12	47 16	54 18
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					881	999	1072

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны су	16 3	18 3	20 3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Аққаданды қырыққабат салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат сәбіз	58 7	78 9	98 11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
Балық котлеті	80	90	100	көксерке балығы бидай наны	107 15	120 17	133 19
				су	20	23	26
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					920	1043	1135

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник тұздықталған	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
Үй қуырдағы/жаркое/	200	200	200	сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				өсімдік майы	7	7	7
				пияз	16	16	16
				қызанақ пастасы	8	8	8
				ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10				
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					831	925	968

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник тұздықталған	200/25	230/25	250/25	картоп пияз тұздалған қияр өсімдік майы сорпа немесе су	80 10 14 4 140	92 12 16 5 161	100 13 17 5 175
Палау	150/50	150/50	150/50	сиыр еті сиыр еті күріш жармасы өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы сары май	107 51 8 9 14 16 4	107 61 10 11 17 19 5	107 68 11 12 19 21 5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					742	867	925

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ	16	18	20
				картоп	40	46	50
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				сорпа	140	161	175
				өсімдік майы	4	5	5
				сиыр еті	54	54	54
				аққанданды қырыққабат	41	55	69
				сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	10	11
Бұқтырылған көксерке балығы	75/50	75/50	75/50	көксерке балығы	142	142	142
				су немесе сорпа	27	27	27
				сәбіз	23	23	23
				пияз	10	10	10
				қызанақ пастасы	10	10	10
				өсімдік майы	5	5	5
				қант	2	2	2
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
Сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	аққанданды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сары май	1	1	1
				қант	1	1	1
				сорпа немес су	10	10	12
				Ара балы	10	10	10
				Сүт	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал				885	925	968	

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көже	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сыыр еті	54	54	54
				сорпа	189	217	236
				сыыр еті	96	96	96
				өсімдік майы	8	8	8
Рагу (сыыр етінен)	140/60	140/61	140/62	картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	11	11	11
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	
Сүзбеше	100	101	102	сүзбеше	100	100	
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	
Калориялығы,ккал					910	1059	1173

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	20 11 9 4 200	23 13 10 5 230	25 14 11 5 250
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы қызанақ пастасы бидай ұны	181 8 8 8 19 6	205 9 9 9 21 7	226 10 10 10 24 8
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май	48 4	62 5	71 6
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					881	999	1072

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы сорпа сыр еті	20 11 9 4 200 54	23 13 10 5 230 54	25 14 11 5 250 54
Қызылша салаты	60	80	100	қызылша	65	83	109
Балық котлеті	80	90	100	өсімдік майы Балық бидай наны	8 107 15	11 120 17	14 133 19
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	сүт немесе су кепірілген нан өсімдік майы картоп сүт	20 7 11 115 17	23 8 12 150 22	26 9 13 174 26
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	сары май кепірілген жеміс қант	7 20 20	9 20 20	10 20 20
Алмұрт	200	200	200	Алмұрт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					751	843	945

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник тұздықталған	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
Ет тефтели	80	90	100	сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	69	78	87
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				құнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	Сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200	Қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		742	867	925
Калориялығы,ккал							

3-апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	9	10	11
				қызанақ пастасы	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті	107	107	107
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				қызанақ пастасы	16	19	21
				Ара балы	10	10	10
				Сүт	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
					885	925	968
Ара балы	10	10	10				
Сүт	200	200	200				
қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы,ккал							

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сыыр еті	54	54	54
				салат жапырағы	34	46	58
				балғын қияр	30	40	50
Балық котлеті	60	80	100	өсімдік майы	10	14	18
				Балық	107	120	133
				бидай наны	15	17	19
				сүт немесе су	20	23	26
				кепірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				кепірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
				Алмұрт	200	200	200
				Қара бидай наны	20	35	40
Қалориялығы,ккал					751	843	945



"БЕКІТЕМІН"

"Байғанин аудандық білім бөлімі" ММ басшысы
Досқұлов С.К.

Байғанин ауданының жалпы білім беретін мектептерінде аз қамтылған отбасы
балаларына арналған төрт апталық ас мәзірі
2019жыл

1 - апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г		Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				кек бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	сүт	18	21	24
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
		10	10	Ара балы	10	10	10
	200	200	200	Сүт	200	200	200
	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал				885	925	968	

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған кәже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
Гуляш	60	80	100	сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті	128	171	214
				өсімдік майы	6	8	10
				пияз	22	29	36
				Қызанақ пастасы	14	19	24
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	құнарландырылған бидай ұны	5	7	8
				арпа жармасы	36	47	54
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
				Сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					881	999	1072