



Handwritten signature in blue ink.

Мектеп-лицей директоры Б.А.Танирбергенов

Мектеп-лицей №249 мектеп-лицей оқушыларының тағамын ұйымдастыруға 2024жылға арналған

4 апталық ас мәзірі

(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 тауық еті	60	80	90	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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
				шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	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
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100
				сәбіз	20	25
				қызанақ пастасы	3	3
				пияз	22	25
				бидай ұны	8	9
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	тұз	1,5	2
				күнбағыс майы	6	8
				макарон	36	47
				тұз	1,5	2
				сары май	4	5
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86
				қант	5	5
				тұз	2	2
				күнбағыс майы	8	8
				алма	45	45
Балғын алмадан компот	200	200	200	қант	24	24
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25
						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
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92
				қызанақ пастасы	3	3
				тұздалған қияр	14	16
				пияз	12	12
				сәбіз	10	12
				тұз	1,5	2
				арпа	15	20
				күнбағыс майы	5	5
				сорпа	120	138
				сиыр еті	40	56
Сыр қосылған қызылша салаты	60	80	100	қызылша	55	74
				сыр	10	13
				тұз	1,5	2
				күнбағыс майы	3	4
				кисель	24	24
Кисель	200	200	200	лимон қышқылы	0,2	0,2
Алма	150	150	150	алма	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25

1 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
Сиыр етінен котлет	75/5	85/5	95/5	сиыр еті	75	86
				бидай наны	14	16
				сүт	19	22
				күнбағыс майы	5	6
				кепірілген нан	8	9
				сары май	6	7
				жұмыртқа	3	5
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2
				картоп	150	195
				сүт	8	10
				тұз	1,5	2
				сары май	7	9
				сары май	8	8
				сәбіз	25	25
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	тұз	1,5	2
				пияз	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5
				қырыққабат	15	20
				көкжуа	4	5
Дәруменді салат/2 нұсқа/	60	80	100	алма	16	22
				сәбіз	12	16
				лимон шырыны	4	6
				тұз	1,5	2
				күнбағыс майы	5	6
				катык	200	200
				қара бидай наны	10	10
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25

1 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
Қартоп сорпасы ет фрикаделькасымен	200/38	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с дәрумен қосылған	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
				дәрумен С	8	8	8
				ара балы	10	10	10
				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 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				сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
	60	80	100	пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: қарақұмық				күнбағыс майы	5	6	7
				қарақұмық	48	62	71
	100	130	150	тұз	1,5	2	2
Балғын көкөніс салаты				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
	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
				сары май	8	8	8
Қаймақпен соус	15	15	15	қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	3	4	5
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	құнарландырылған	16	18	20
				бидай ұны			
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
Сүт қосылған какао	200	200	200	картон	50	55	58
				ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
				ара балы	10	10	10
				алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	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	15-18 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
				кепірілген нан	7	8	9
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
Қызанақ соусы көкөністермен	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	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	Кепкен жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20
Кампот	200	200	200				
Қара бидай наны	10	10	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
				пияз	12	12
				сәбіз	10	12
				картон	80	92
				бұршақ	30	35
				күнбағыс майы	5	5
Кисель	200	200	200	кисель	24	24
Сүзбеше	100	100	100	С дәрумен	0,7	0,7
Алма	150	150	150	Сүзбеше	100	100
Қара бидай наны	10	10	20	алма	150	150
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10
				бидай наны	10	25
						20

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
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ 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
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				алма	16	22	27
Дәруменді салат	60	80	100	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
				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	90	100	110	
				сәбіз	20	25	30	
				қызанақ пастасы	3	3	3	
				пияз	22	25	27	
				тұз	1,5	2	2	
				бидай ұны	8	9	12	
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10	
				күріш	37	48	55	
				тұз	1,5	2	2	
				сары май	4	5	6	
Сыр қосылған қызылша салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93	
				сыр	10	13	16	
				тұз	1,5	2	2	
				күнбағыс майы	8	11	14	
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	20	20	20	
Қара бидай наны	10	10	20	кепкен жеміс	20	20	20	
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	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
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз және алма салаты				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
				алма	150	150	150
				қатық	200	200	200
				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
Үй қуырдағы	200	200	200	сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				күнбағыс майы	7	7	7
				қызанақ пастасы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс майы	8	11	13
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0,7	0,7	0,7
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 етпен	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
				сарымай	8	9	10
				сәбіз	19	25	30
				картоп	50	60	70
Балғын алма кампоты	200	200	200	тұз	1,5	2	2
				қант	15	15	15
				алма	46	46	46
				ара балы	10	10	10
				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 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
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты/2 нұсқа/	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				күнбағыс 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

4 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 етімен палау	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				тұз	1,5	2	2
				пияз	9	11	12
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	сәбіз	14	17	19
				қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	8	11	14
Балғын алма кампоты	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

4 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
Көкөніс көжесі етпен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картоп	53	61	66
				көкбұршақ консервіленген	9	10	11
				қырыққабат	20	23	25
Сәбіз салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	4	5	5
				сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Сүтті какао	200	200	200	какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				қант	20	20	20
				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 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
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				жұмыртқа	5	6	7
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1,5	2	2
				кепірілген нан	7	8	9
				картон	150	195	225
Гарнир: картон еzbесі	100	130	150	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
				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
				кисель	24	24	24
				вода			
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

4 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
Төфтели сорпасы	200/25	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				күріш жармасы	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	5	7
				бидай наны	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
Кепкен жемістен компот с дәруменімен	200	200	200	картон	80	92	100
				пияз	12	12	12
				кепкен жеміс	5	5	5
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0,7	0,7	0,7
				алма	150	150	150
				сүзбеше	100	100	100
				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20