

"Бекітемін"

Е.Бозғұлов атындағы № 249 мектеп-лицей
директоры Б.А.Танирбергенов

Е.Бозғұлов атындағы № 249 мектеп-лицей бойынша "Аз қамтылған" отбасы балаларын (оқушыларды) бір мәрте
тамақпен қамтамасыз ету бойынша 2022 жылғы 4 апталық ас мәзірі

I 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
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	61	81	100
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қант	0,5	0,6	0,7
Пісірілген құс еті	80	90	100	құс еті	28	33	40
				өсімдік майы	11	14	15
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	5	8	11
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	110	120	қарақұмық жармасы	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				су	56	70	80
алма	100	100	100	алма	109	100	100
сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					420,9	494,1	549,3

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
Қияр -қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				қант	0,4	0,5	0,6
Үй кеспе көжесі	230	250	300	Сыыр еті	61	73	80
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				картоп	40	46	50
				сорпа	200	230	250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кепітірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				қант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
сүзбеше	50	50	50	сүзбеше	50	50	50
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай нан	30	40	50
Калориялығы,ккал					760,6	786,2	852,8

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
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет (фаршпен)	80	90	100	сүйір еті (фарш)	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
				бидай ұны	1	5	7

Картоп езбесі	100	150	150	Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				картоп	110	120	120
				сорпа	35	40	45
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					545,4	617,5	663,6

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның	Брутто, г		
Сүт қатқан күріш боткасы	80	90	100	күріш жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алма ұрты	1	1	1
				сү	170	150	150
				қант	7	8	9
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы, ккал					405,4	437	474,6

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
Қызанақ-қырыққабат салаты	60	80	100	қызанақ	20	25	30
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қырыққабат	65	69	75
				өсімдік майы	4	5	6
				күс еті	28	33	40
Бұршақ көжесі	230	250	300	Бұршақ	16	18	20
				Өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				картоп	22	24	26
				сорпа	230	230	250
				Алма шырыны	200	200	200
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					569,4	648	706,6

II апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның	Брутто,г		
Сүт қатқан сұлы боткасы	80	90	100	сұлы жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Алма шырыны	200	200	200	алма шырыны	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					447,4	478	514,6

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
Қырыққабат-сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	20	25	30
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Қырыққабат	45	60	75
				Өсімдік майы	4	5	6
Гуляш (бұқтырылған етпен)	80	100	100	Сыыр еті	61	73	80
				Өсімдік майы	11	14	15
				Пияз	12	13	14
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Бидай ұны	4	5	7
Гарнир бөктірілген арпа	100	130	150	Арпа	46	52	57
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	75	85	95
Сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					411,4	484,5	539,6

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
Қияр-қызанақ салаты	60	80	100	Қияр	31	41	51
				Қызанақ	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет тефтели	80	90	100	Сыыр еті (фарш)	61	73	80
				Сүт	12	13	14
				Пияз	32	36	40
				Өсімдік майы	11	14	15
				Бидай ұны	5	6	7
				Жұмыртқа	1	3	3
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Қарақұмық жармасы	26	35	42
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	56	70	80
				Алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					509,4	589,5	653,6

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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				қант	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				күс еті	28	33	40
Борш	230	250	300	йодталған тұз	1	1,5	2
				кызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				қырыққабат	23	26	28
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				сорпа	200	230	230
				концентратталған кисель	24	24	24
С дәруменді кисель	200	200	200	қант	7	8	9
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					605,17	687,87	728,57
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
Капуста-алма салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				алма	31	41	51
				қант	0,4	0,5	0,6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
Гарнир: Картоп езбесі	100	150	150	Картоп	90	140	140
				пияз	16	18	21
				өсімдік майы	7	4	5
				йодталған тұз	1	1,5	2
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Калориялығы,ккал					600,4	690,5	749,6

III апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның	Брутто,г		
Сүт қатқан күріш боткасы	80	90	100	күріш жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Өрік шырыны	200	200	200	Өрік шырыны	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					447,4	478	514,6

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
Қияр -қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Сыыр еті (фарш)	61	73	80
Ет котлеті	80	90	100	Бидай ұны	4	5	7
				су	11	13	15
				жұмыртқа	1	3	3
				өсімдік майы	5	6	7
				йодталған тұз	1	1,5	2
				Макарон	26	35	42
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	Сары май	5	7	8
				Картоп	42	50	57
				йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	35	45	55
				Алма	100	100	100
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					480,4	564,5	628,6

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
Үй кеспе көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Пияз	10	11	12
				Өсімдік майы	11	14	15
				Картоп	40	46	50
				Сорпа	200	230	250
				Кептірілген алмұрт	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
				Сузбеше	50	50	50
Сузбеше	50	50	50	Сузбеше	50	50	50
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					544	602,5	649

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
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	4	5	6
				кант	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет сәбізбен (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				йодталған тұз	1	1,5	2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	өсімдік майы	8	9	10
				сиыр еті	61	73	80
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				күріш	40	55	60
				сорпа	35	40	45
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	107	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					537,4	625,5	682,6

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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				кант	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Бұршақ көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Бұршақ	16	18	20
				Өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				йодталған тұз	1	1,5	2
				картоп	22	24	26
				сорпа	200	230	250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				кант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					591,1	664,8	727,5

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
Сүт қатқан күріш ботқасы	80	90	100	күріш дәрме	26	35	42
				сүз	80	90	107
				көкө	0,4	0,5	0,6
				сәбіз май	5	6	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алма	1	1	1
				су	150	150	150
				көкө	7	8	9
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялықтық ккал					405,4	437	474,6

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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				көкө	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Сыыр еті	54	54	54
				Йодталған тұз	1	1,5	2
Вермишель салынған көкө	230	250	300	көкө	7	8	9
				вермишель	16	18	20
				асмақ наны	5	6	7
				көкө	5	9	10
				көкө	230	230	250
				Сыыр еті	20	20	20
				Йодталған тұз	7	8	9
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	итмұрын	2	2	2
				асмақ наны	0,2	0,2	0,2
				итмұрын	190	190	190
				су	20	35	40
				Қалыпты бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялықтық ккал					592,1	663,8	714,5

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
Қияр-қызанақ салаты	60	80	100	қияр	21	41	51
				қызанақ	73	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Сыыр еті (форш)	61	73	80
				көкө	5	5	7
Ет биточкілері	80	90	100	еу	18	21	24
				еу	4	5	6
				асмақ наны	4	5	6
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,9
				еу	55	55	60
Гарнир: бекітілген күріш	100	130	150	күріш	40	6	7
				асмақ наны	5	6	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				көкө	70	70	90
				сүз	100	100	100
Алма	100	100	100	алма	100	100	108
Сүз	106	107	108	сүз	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялықтық ккал					492,1	566,8	637,5

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
Капуста-сәбіз салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				сәбіз	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Харчо көжесі	230	250	300	смайр еті	54	54	54
				курш	15	17	18
				өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Картоп	8	9	10
				Сорпа	200	230	250
Айран	106	107	108	айран	107	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					480,4	552	601,6

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
Қыяр, қызанақ салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				қант	0,5	0,6	0,7
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет сәбізбен (смайр етімен)	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
				макарон	26	35	42
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				су	35	45	55
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы, ккал					605,9	684,1	757,3

Е.Бозгұлов атындағы №249 мектеп - лицей бойынша "Аз қамтылған" отбасы балаларын (оқушыларды) және 1-4 сынып балаларын (оқушыларды) бір мәрте тамақпен қамтамасыз ету бойынша 2023 жылғы 4 апталық ас мәзірі

I 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
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	61	81	100
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				кант	0,5	0,6	0,7
Пісірілген құс еті	80	90	100	құс еті	28	33	40
				өсімдік майы	11	14	15
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	5	8	11
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	110	120	қарақұмық жармасы	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				су	56	70	80
алма	100	100	100	алма	100	100	100
сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					420,9	494,1	549,3

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
Қияр - қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				кант	0,4	0,5	0,6
Үй кеспе көжесі	230	250	300	Сиыр еті	61	73	80
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				картоп	40	46	50
				сорпа	200	230	250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				кант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
сүзбеше	50	50	50	сүзбеше	50	50	50
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай нан	30	40	50
Калориялығы,ккал					700,6	786,2	852,8

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
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет (фаршпен)	80	90	100	сиыр еті (фарш)	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
Картоп езбесі	100	150	150	пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15

				картоп	110	120	120
				сорпа	35	40	45
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					545,4	617,5	663,6

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның	Брутто,г		
Сүт қатқан күріш ботқасы	80	90	100	күріш жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алмұрт	1	1	1
				су	150	150	150
				қант	7	8	9
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					405,4	437	474,6

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
Қызанақ-қырыққабат салаты	60	80	100	қызанақ	20	25	30
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қырыққабат	45	60	75
				өсімдік майы	4	5	6
Бұшақ көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Бұшақ	16	18	20
				Өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				йодталған тұз	1	1,5	2
				картоп	22	24	26
				сорпа	200	230	250
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					569,4	648	706,6

II апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүт қатқан сұлы ботқасы	80	90	100	сұлы жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Алма шырыны	200	200	200	алма шырыны	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					447,4	478	514,6

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
Қырыққабат-сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	20	25	30
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Қырыққабат	45	60	75
				Өсімдік майы	4	5	6
				Сыыр еті	61	73	80
Гуляш (бұқтырылған етпен)	80	100	100	Өсімдік майы	11	14	15
				Пияз	12	13	14
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Бидай ұны	4	5	7
				Арпа	46	52	57
Гарнир бөктірілген арпа	100	130	150	Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	75	85	95
				Сүт	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					411,4	484,5	539,6

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
Қияр-қызанақ салаты	60	80	100	Қияр	31	41	51
				Қызанақ	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет тефтели	80	90	100	Сыыр еті (фарш)	61	73	80
				Сүт	12	13	14
				Пияз	32	36	40
				Өсімдік майы	11	14	15
				Бидай ұны	5	6	7
				Жұмыртқа	1	3	3
				Йодталған тұз	1	1,5	2
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	56	70	80
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					509,4	589,5	653,6

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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				кант	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				күс еті	28	33	40
Борщ	230	250	300	йодталған тұз	1	1,5	2
				кызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				кырыкқабат	23	26	28
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				сорпа	200	230	230
				концентратталған кисель	24	24	24
С дәруменді кисель	200	200	200	кант	7	8	9
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
				Қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы.ккал					605,17	687,87	728,57

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
Қапуста-алма салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				алма	31	41	51
				кант	0,4	0,5	0,6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
				Картоп	90	140	140
Гарнир: Картоп езбесі	100	150	150	пияз	16	18	21
				өсімдік майы	7	4	5
				йодталған тұз	1	1,5	2
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Калориялығы.ккал					600,4	690,5	749,6

III апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүт қатқан күріш боткасы	80	90	100	күріш жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Өрік шырыны	200	200	200	Өрік шырыны	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					447,4	478	514,6

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
Қияр -қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет котлеті	80	90	100	Сыыр еті (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	4	5	7
				су	11	13	15
				жұмыртқа	1	3	3
				өсімдік майы	5	6	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	Макарон	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Картоп	42	50	57
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	35	45	55
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					480,4	564,5	628,6

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
Үй кеспе көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Пияз	10	11	12
				Өсімдік майы	11	14	15
				Картоп	40	46	50
				Сорпа	200	230	250
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген алмұрт	1	1	1
				Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
Сүзбеше	50	50	50	Сүзбеше	50	50	50
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					544	602,5	649

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
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	4	5	6
				кант	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет сәбізбен (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сиыр еті	61	73	80
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				жүріш	40	55	60
				сорпа	35	40	45
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	107	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					537,4	625,5	682,6

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				
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100				
				кант	0,5	0,6	0,7				
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6				
				күс еті	28	33	40				
Бұршақ көжесі	230	250	300	Бұршақ	16	18	20				
				Өсімдік майы	4	5	5				
				пияз	9	11	12				
				йодталған тұз	1	1,5	2				
				картоп	22	24	26				
				сорпа	200	230	250				
				Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
								кант	7	8	9
картоп крахмалы	2	2	2								
лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2								
Қалыпты бидай наны	30	40	50	су	190	190	190				
				Қалыпты бидай наны	30	40	50				
					591,1	664,8	727,5				
Калориялығы,ккал											

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
Сүт қатқан күріш боткасы	80	90	100	күріш жарма	26	35	42
				сүт	80	90	107
				қант	0,4	0,5	0,6
				сары май	5	6	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алмұрт	1	1	1
				су	150	150	150
				қант	7	8	9
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					405,4	437	474,6

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
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				қант	0,5	0,6	0,7
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Вермишель салынған көже	230	250	300	Сиыр еті	54	54	54
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	7	8	9
				вермишель	16	18	20
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				Сорпа	200	230	250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				қант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					592,1	663,8	714,5

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
Қыяр-қызанақ салаты	60	80	100	қыяр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет биточкілері	80	90	100	Сиыр еті (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	4	5	7
				су	18	21	24
				өсімдік майы	4	5	6
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,9
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	40	55	60
				өсімдік майы	5	6	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	50	70	90
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					482,1	566,8	637,5

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
Капуста-сәбіз салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				сәбіз	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Харчо көжесі	230	250	300	сыйр еті	54	54	54
				күріш	15	17	18
				өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Картоп	8	9	10
				Сорпа	200	230	250
Айран	106	107	108	айран	107	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					480,4	552	601,6

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
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				қант	0,5	0,6	0,7
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
				макарон	26	35	42
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				йодталған тұз	1	1,5	2
				сү	35	45	55
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					605,9	684,1	757,3

Мектеп - лицей мейіркенштері:


Б.Нысанбаева
Н.Серімбет