



«Бекітемін»

Мектеп директоры

Handwritten signature

Г.А.Дуйсенова

ҚРДсМ 16 тамыз 2017 ж №611 «Білім беру Нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар»

Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі бойынша Жеке санаттағы оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы төрт апталық ас мәзірі

2021 – 2022 оқу жылы



«Бекітемін»

Мектеп директоры _____ Г.А.Дуйсенова

**Ы.Алтынсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектебі бойынша Жеке санаттағы
оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы IV апталық ас мәзірі**

2021 – 2022 оқу жылы

I апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Үй кеспе көжесі тауық етімен	200-250	250-300	250-300	бидай ұны жұмыртқа су йодталған тұз пияз сары май тауық еті	12 5 3 1,5 10 5 165	17 15 3 1,5 10 5 165	20 15 3 2 11 6 200
Ет тефтелиі	80-150	100-180	100-180	сиыр еті бидай наны сүт пияз өсімдік майы бидай ұны	80 5 20 25 4 3	90 8 21 31 6 3	90 11 22 32 6 5
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100-150	150-180	150-180	қарақұмық жармасы сары май	48 5	62 6	71 8
компот	200	200	200	компот	200	200	200
Ара балы	8	8	8	Ара балы	8	8	8
Сүт	150	150	150	Сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	4 Қара бидай наны 0

I апта - 2-күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Жарма салынған көже	200-250	200-250	200-250	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы сиыр еті	20 11 9 3 20	23 13 10 5 30	25 14 11 5 30

				сорпа	200	230	251
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	60-100	100-150	100-150	Қырыққабат Ірімшік сәбіз	30 10 18	34 15 24	35 15 30
Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	200-250	200-250	өсімдік майы сиыр еті картоп пияз тұз қызанақ пастасы өсімдік майы	4 40 63 8 1 8 5	5 50 71 10 1,5 8 6	6 60 82 11 2 8 7
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жеміс қант картоп крахмалы лимон қышқылы су	5 15 10 1 218	5 17 10 1 218	5 19 10 1 218
Сүзбеше	125	125	125	Сүзбеше	125	125	125
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

І апта 3-күн

	7-10	11-14	15-18				
Рассольник (тұздықты көже)	200-250	250-300	250-300	Картоп	40	50	60
				Пияз	10	10	11
				Тұздалған қияр	14	16	17
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сиыр еті	20	20	30
				Тұз	140	161	175
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80-150	100-180	100-180	сиыр еті	40	50	60
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				қызанақ пастасы	19	21	24
				тұз	1	1,5	2
				бидай ұны	3	3	4

Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	80-150	150-180	150-180	Қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз қызанақ пастасы бидай ұны	100 4 4 5 9 1	110 5 4 7 12 1	130 5 4 7 13 3
Көп дәруменді шырын	165	165	165	Көп дәруменді шырын	165	165	165
Сүзбе	60	70	80	Сүзбе	60	70	80
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Ара балы	8	8	8	Ара балы	8	8	8
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150

І апта - 4-күн

Бұршақ көжесі	7-10	11-14	15-18	Катроп Үрме бұршағы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті Тұз	20 16 8 8 4 140 20 1	25 18 9 9 5 161 30 1,5	30 20 10 10 5 175 30 2
	200-250	250-300	250-300				
Сәбізден салат	60-100	100-150	100-150	Сәбіз Қант өсімдік майы	64 4 6	86 5 8	108 6 9
Көксерке балығы тефтелиі	80-150	100-180	100-180	көксерке балығы бидай наны сүт пияз тұз бидай наны өсімдік майы	110 5 20 13 1 6 5	130 6 20 15 1,5 7 6	30 20 10 10 5 175 30
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	150-200	200-250	200-250	Сәбіз Картоп көк бұршақ қырыққабат сүт сары май бидай наны ұны сорпа немесе су қант	19 30 12 10 12 6 1 10 1	25 30 13 15 14 6 1 12 1	30 30 19 30 14 10 3 12 1

Шәй	200	200	250	Шай қант	2 5	2 5	2 5
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250
Сүзбеше	125	125	125	Сүзбеше	125	125	125
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

I апта - 5-күн

	7-10	11-14	15-18				
Харчо көжесі	200-250	250-300	250-300	Күріш жармасы	15	17	18
				Пияз	19	22	23
				Өсімдік майы	6	7	7
				Ақжелкен	8	9	10
				Қызанақ пастасы	6	7	8
				Тұз	1	1,5	2
				Сиыр еті	20	20	20
				Сорпа	200	230	250
Ет котлеті	80-150	100-180	100-180	сиыр еті (котлетке арналған ет)	65	75	80
				бидай наны	5	6	7
				сүт	19	20	22
				кептірілген нан	10	11,5	15
				өсімдік майы	5	6	6
				сары май	5	6	8
гарнир: бұқтырылған күріш және картоп езбесі	100-150	150-180	150-180	күріш жармасы	31	55	76
				сары май	5	7	8
				картоп	57	74	83
				сүт	9	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Ара балы	9	9	9	Ара балы	9	9	9
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше Қант	250 10	250 9	250 10

II апта 1күн

	7-10	11-14	15-18				
Борщ	200-250	250/300	250/300	Қызылша	28	33	36
				қырыққабат	20	23	25
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен (ас кок)	2	2	2
				картоп	20	20	20
				пияз	7	8	9
				тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	2	2	2
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	30	30	30
Турама зразылар	80-100	100-180	100-180	сиыр еті	50	65	70
				бидай наны	9	10	11
				сүт	25	30	35
				пияз	15	35	50
				картоп крахмалы	10	10	10
				өсімдік майы	9	10	10
				кептірілген нан	7	8	9
				ақжелкен	4	5	6
Гарнир арпа жармасы	100-150	150-180	150-180	арпа жармасы	30	40	54
				сары май	4	5	7
				сорпа	73	95	110
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	алма мен алмұрт	5	5	5
				қант	6	7	8
Сүзбе	60	70	80	Сүзбе	60	70	80
				қант	5	5	5
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250
Ара балы	9	9	9	Ара балы	9	9	9
Сүт	150	150	150	Сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

II апта - 2 күн

	7-10	11-14	15-18				
Харчо көжесі	200-250	250-300	250-300	күріш жармасы	15	17	18
				Пияз	14	22	29
				Сары май	8	9	10
				Ақжедкен	8	9	10
				Қызанақ пастасы	6	7	8
				Тұз	1	1,5	2
				сорпа	200	230	250
				Сиыр еті	20	30	30
қырыққабат салаты	60-100	100-150	100-150	Қырыққабат	50	68	88
				Шөптесін	7	9	11
				Қант	5	5	7
				өсімдік майы	4	5	5
Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	200-250	200-250	сиыр еті	30	40	50
				картоп	140	155	158
				пияз	15	15	15
				қызанақ пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	7	7	7
Шай	200	200	200	Шай	2	2	2
				Қант	5	5	5
Сүзбеше	125	125	125	Сүзбеше	125	125	125
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40

II апта 3 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Үй кеспе көжесі тауық етімен	200/250	250/300	250/300	бидай ұны	16	18	25
				су	3	3	3
				тұз	1	1,5	2
				жұмыртқа	5	15	15
				Пияз	9	10	11
				Сары май	4	5	5
				Сорпа	189	217	5
				Тауық еті	140	165	237
Палау(Сиыр етінен)	150-200	200-250	200-250	сиыр еті	70	70	80
				күріш жармасы	40	57	68
				өсімдік майы	8	10	10
				пияз	9	10	10
				сәбіз	14	15	16

С витамині қосылған кисель	200	200	200	Қант лимон қышқылы су ұнтақталған С витамині концентраттан алынған кисель	5 1 190 0,07 20	5 1 190 0,07 20	5 1 190 0,07 20
Ара балы	8	8	8	Ара балы	8	8	8
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Сүт	150	150	150	Сүт	150	150	150
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

Папта 4 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Бұршақ көжесі	200- 250	250- 300	250- 300	үрме бұршақ	10	14	20
				картоп	20	30	47
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	30	30	30
Балғын көкөніс пен ірімшіктен салат	80- 150	100- 180	100- 180	Қырыққабат	41	45	50
				Ірімшік	10	15	15
				Сәбіз	18	20	25
				өсімдік майы	7	8	8
Бұқтырылған көксерке балығы	80- 150	100- 180	100- 180	көксерке балығы	110	130	140
				су немесе сорпа	27	27	27
				сәбіз	23	23	23
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	10	10	10
				қызанақ пастасы	10	10	10
				өсімдік майы	5	7	10
				қант	4	5	8
				тұз	1	1,5	2
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	100- 150	150- 180	150- 180	Сәбіз	19	15	28
				Картоп	10	13	32
				көк бұршақ	12	20	14
				қырыққабат	19	30	28
				сүт	30	4	30
				сары май	4	7	9
				бидай ұны	4	12	10
				сорпа немесе су	10	5	12
				қант	3	5	6

Қара бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Сүзбеше	125	125	125	Сүзбеше	125	125	125

II апта 5 күн

	7-10	11-14	15-18				
Бұқтырылған тауық еті түтікшемен	80/150	100/180	100/180	Тауық еті	140	165	200
				Өсімдік майы	11	11	11
	100/150	150/180	150/180	Пияз	20	20	30
				Сәбіз	20	20	30
				Тұз	0,5	1	2
				Түтікше	36,7	52	55
				Тұз	0,5	1	2
				сары май	5	6,5	10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген жеміс қант	15 15	15 20	15 20
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше	250	250	250
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

III апта

1 күн

	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сүтке піскен күріш жармасы	150/200	200/250	200/250	Күріш жармасы	35	65	75
				Сары май	15	15	15
				қант	7	9	11
				сүт	225	230	235
				тұз	1	2	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт қосылған какао	200	200	200	Сүт Какао	200 20	200 20	200 20
Ірімшік	10	15	15	Ірімшік	10	15	15
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

2 күн

	7-10	11-14	15-18				
--	------	-------	-------	--	--	--	--

Асбұршақ сорпасы	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті Картоп Асбұршақ Пияз сәбіз	152,5 30 30 20 20	182,5 35 35 25 25	200 35 50 25 25
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше Қант	250 10	250 9	250 10

3 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Палау тауық етінен	150/200	150/200	150/200	Тауық еті Күріш жармасы сәбіз пияз Өсімдік майы Тұз	140 65 20 20 11 1	165 75 35 35 15 2	200 85 70 60 20 2
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60/100	100/150	100/150	Қызылша Ірімшік Өсімдік майы	93 10 6	143 15 10	150 15 10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шай бал қосылған	200	200	200	Шай Бал	2 25	2 25	2 25

4 күн

	7-10	11-14	15-18				
Сиыр етінен биточки	80/150	200/250	200/250	Сиыр еті Бидай наны Сүт Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз	100 5 30 20 20 11 0,5	121,6 35 40 25 25 11 1	133,4 40 40 25 25 11 2
Картоп езбесі	100/150	150/180	150/180	Картоп Сүт Сары май Тұз	150 65 10 0,5	170 65 15 0,5	190 65 25 1
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	20	20	20

5 күн

	7-10	11-14	15-18				
--	------	-------	-------	--	--	--	--

Харчо көжесі				Күріш жармасы	20	20	50
	200/250	250/300	250/300	Пияз	20	20	25
				Картоп	30	30	30
				Тұз	1	0,5	2
				Сиыр еті	100	121,4	133,3
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Орамжапырақ салаты	60/100	100/150	100/150	Орамжапырақ	70	100	130
				Сәбіз	40	40	45
				Өсімдік майы	11	15	15
				Тұз	0,5	1	1
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250

IV апта

1 күн

Көкөністер мен ет қосылған көжесі	7-10	11-14	15-18				
	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	152,5	182,5	200
				Картоп	30	45	65
				Орамжапырақ	75	60	60
				Пияз	20	20	20
				Өсімдік майы	11	15	15
				Сәбіз	20	20	20
				Қызанақ	15	18	18
				Қызылша	20	20	20
				Тұз	1	1	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүзбе	60	70	80	Сүзбе	60	70	80
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кепкен жеміс	15	15	15
				Қант	15	15	15

2 күн

Бұқтырылған сиыр еті	7-10	11-14	15-18				
	80/150	100/180	100/180	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Пияз	20	20	25
				Өсімдік майы	11	11	11
				Сәбіз	20	20	25
				Тұз	0,5	1	2

Піскен қарақұмық	100/150	150/180	150/180	Қарақұмық жармасы Тұз Сары май	36,7 0,5 9	65 1 11	67 2 14
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сәбіз салаты	60/100	100/150	100/150	Сәбіз Өсімдік майы	90 5	100 10	150 10
Алма	250	250	250	алма	250	250	250
Бал қосылған шай	200	200	200	Шай Бал	2 25	2 25	2 25

3 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сиыр етінен картоп сорпасы	200/250	250/300	250/300	Сиыр еті	105	122	133,3
				Картоп	180	180	255
				Сәбіз	25	25	25
				Пияз	25	25	25
				Өсімдік майы	11	15	15
				Тұз	1	1	3
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Шырын	165	165	165	Шырын	165	165	165
Сүзбеше	60	70	80	Сүзбеше	60	70	80

4 күн

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
Сиыр етінен биточки күріш жармасымен	80/150	100/180	100/180	Сиыр еті	100	121,6	133,4
				Бидай наны	5	35	40
				Сүт	30	40	40
				Өсімдік майы	11	11	11
				Тұз	0,5	1	2
				Күріш жармасы	36,6	38	38
				Сары май	5	6,5	10
				Тұз	1	1	2
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60/100	100/150	100/150	Қызылша	93	143	150
				Ірімшік	10	15	15
				Өсімдік майы	6	10	10

5 күн

	7-10	11-14	15-18				
Бұқтырылған тауық еті түтікшемен	80/150	100/180	100/180	Тауық еті	140	165	200
				Өсімдік майы	11	11	11
	100/150	150/180	150/180	Пияз	20	20	30
				Сәбіз	20	20	30
				Тұз	0,5	1	2
				Түтікше	36,7	52	55
				Тұз	0,5	1	2
				сары май	5	6,5	10
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Компот кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген жеміс қант	15	15	15
					15	20	20
Сүзбеше	250	250	250	Сүзбеше	250	250	250
Алма	250	250	250	алма	250	250	250