

«БЕКІТЕМІН»

Батыс Қазақстан облысы білім басқармасы

басшысының орынбасары

З.Гумарова

2021 жылғы « »

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)							
		Тағам шығыны	7-10 жас	Тағам шығыны	11-14 жас	Тағам шығыны	15-18 жас
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г
I апта 1 күн							
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		6
	сиыр еті		40		50		60
Ет тефтелиі	сиыр еті	80-150	80	100-180	90	100-180	90
	бидай наны		5		8		11
	сүт		23		24		25
	пияз		25		31		32
	өсімдік майы		4		6		6
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		5
Гарнир:бытыра п піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	43	150-180	62	150-180	71
	сары май		5		6		8
компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	қант		5		6		8
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Жарма салынған көже	күріш жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14

	картоп		30		30		30
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сыыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	ақ кауданды қырыққабат	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		4		5		6
Үй қуырдағы тауық етімен (жаркое)	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	картоп		63		71		82
	пияз		8		10		11
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		5		6		7
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		9		9		9
	картоп крахмалы		10		10		10
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	арпа жармасы		16		25		30
	пияз		10		10		11
	тұздалған кияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		5		5
	сыыр еті		20		20		30
	сорпа		140		161		175
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	сыыр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		6		7
	йодталған тұз		1		1,5		2

	құнарландырылған бидай ұны		3		3		4
Гарнир:бұқтыр ылған қырыққабат	ақ кауданды қырыққабат	100-150	100	150-180	110	150-180	130
	өсімдік майы		4		5		5
	сәбіз		4		4		4
	пияз		5		7		7
	құнарландырылған бидай ұны		2		2		6
	қант		3		4		5
сүзбе	қант	60	5	70	6	80	7
	сүзбе		60		70		80
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		4		4		4
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		16		18		20
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті		20		30		30
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	108
	қант		4		5		6
	өсімдік майы		6		8		9
Сазан балығы тефтелиі	Сазан балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		5		6		7
	сүт		23		23		25
	пияз		13		15		17
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай наны		6		7		8
	өсімдік майы		5		6		7
Гарнир:Бөктіріл ген макарон	сәбіз	150-200	19	200-250	25	200-250	30
	пияз		12		13		19
	макарон		20		30		46

	сары май		6		6		10
	сорпа немесе су		10		12		12
Көп дәруменді	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	пияз		19		22		23
	өсімдік майы		6		7		7
	ақжелкен (ас кок)		8		9		10
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сыыр еті		20		20		20
	сорпа		200		230		250
Ет котлеті	сыыр еті	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	бидай наны		5		6		7
	сүт		22		24		26
	кептірілген нан		10		11,5		15
	өсімдік майы		5		6		6
	сары май		5		6		8
гарнир: картоп езбесі	сары май	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картоп		57		74		83
	сүт		12		14		14
компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		5		6		7
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
II апта 1 күн							
Борщ	қызылша	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	ақ кауданды 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
	йодталған 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	сиыр еті	80-150	50	100-180	65	100-180	70
	бидай наны		9		10		11
	сүт		40		45		50
	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	арпа жармасы	100-150	25	150-180	36	150-180	40
	сары май		4		5		7
	сорпа		73		95		110
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	алма мен алмұрт	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10
Сүзбе	Сүзбе	60	60	70	70	80	80
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	пияз		14		22		29
	сары май		8		9		10
	ақжелкен		8		9		10
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		20		30		30
Ақ кауданды қырыққабат салаты	ақ кауданды қырыққабат	60-100	50	100-150	68	100-150	88
	шөптесін		7		9		11

	қант		6		8		9
	өсімдік майы		4		5		5
Үй қуырдағы (жаркое)	сиыр еті	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картоп		140		155		155
	пияз		15		15		15
	өсімдік майы		7		7		7
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	кұнарландырылған бидай ұны	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	жұмыртқа		5		15		15
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		237
	сиыр еті		70		70		80
Палау(тауық етінен)	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	күріш жармасы		35		45		55
	өсімдік майы		8		10		10
	пияз		9		10		10
	сәбіз		14		15		16
С витамині қосылған кисель	қант	200	5	200	5	200	5
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған кисель		20		20		20
Ара балы	бал	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	үрме бұршақ	200-250	10	250-300	14	250-300	20

	картоп		30		45		55
	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	ақ қауданды қырыққабат	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		20		25
	өсімдік майы		7		8		8
Бұқтырылған сазан балығы	сазан балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	су немесе сорпа		27		27		27
	сәбіз		23		23		23
	ақжелкен		3		3		3
	пияз		10		10		10
	өсімдік майы		5		7		10
	қант		4		5		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
Гарнир: бөктірілген макарон	сәбіз	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	макарон		20		30		40
	сары май		4		4		9
	сорпа немесе су		10		12		12
кампот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	қант		3		5		6
сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
көкөністер қосылған көже	ақ қауданды қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		55
	сәбіз		17		19		22
	пияз		15		16		17
	көк бұршақ консервіленген		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сиыр еті		25		30		30

Ет биточкілері	сиыр еті	80-150	50	100-180	70	100-180	80
	бидай наны		6		10		14
	сүт		40		40		40
	кептірілген нан		3		3,5		6
	өсімдік майы		4		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		3		4		5
Гарнир:бөктірілген күріш	күріш	100-150	30	150-180	35	150-180	40
	сары май		2		3		4
	сорпа		73		95		110
Ара балы	бал	5	5	5	5	5	5
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
шырын	шырын	165	165	165	165	165	165
наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
III апта 1 күн							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20
	сәбіз		11		13		14
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		2		3		3
	сорпа		191		220		240
	сиыр еті		30		30		40
Бұқтырылған сиыр еті (поджарко)	сиыр ет	80-150	45	100-180	80	100-180	80
	пияз		37		42		47
	өсімдік майы		11		12		12
	йодталған тұз		1		1,5		2
Гарнир:бытырап піскен	қарақұмық жармасы	100-150	33	150-180	47	150-180	51
	сары май		5		6		9
сүзбе	қант	60	6	70	8	80	9
	сүзбе		60		70		80
компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		5		6		7
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40

2 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		10		12		15
	сәбіз		15		20		25
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		4		6		6
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті		30		30		30
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	104
	қант		4		6		7
	өсімдік майы		6		8		9
Пісірілген: тауық еті	тауық еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пияз		20		20		20
Гарнир: пісірілген макарон	макарон	100-150	26	150-180	37	150-180	54
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		4		5		9
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35
	пияз		20		22		23
	тұздалған қияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа немесе су		140		161		175
	сиыр еті		30		30		30
Турама зразылар	сиыр еті	80-150	60	100-180	75	100-180	90
	бидай наны		15		20		25
	сүт		40		40		40
	пияз		35		40		45
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		8		10		11

	кептірілген нан		10		11,5		15
	ақжелкен		4		5		9
Гарнир: бөктірілген күріш	күріш	100-150	25	150-180	38	150-180	45
	сары май		5		6		7
	сорпа		73		95		110
компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		5		5		7
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Жарма салынған көже	арпа жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		30		30		30
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	41	100-150	55	100-150	69
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		8		11		12
Бөктірілген сазан балығы	сазан балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пияз		15		15		18
	ақжелкен		5		5		7
	ақ қатық негізгі		50		50		50
	сорпа		55		55		55
	сары май		2		2		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		20		22		30
Гарнир:картоп езбесі	картоп	100-150	80	150-180	90	150-180	100
	сүт		40		45		50
	сары май		4		5		6
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	2	200	2	200	2
	қант		10		10		10

	картоп крахмалы		10		10		10
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	4
5 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	картоп		40		50		60
	пияз		9		10		11
	сары май		5		6		7
	сорпа		189		217		236
	сиыр еті		30		30		30
Рагу (сиыр етінен)	сиыр еті	150-200	50	200-250	60	200-250	70
	өсімдік майы		8		8		8
	картоп		50		55		60
	сәбіз		24		24		24
	пияз		18		18		22
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Ара бала	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
IV апта 1 күн							
Балғын қырыққабаттан щи	ақ қауданды қырыққабат	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	сәбіз		5		6		7
	акжелкен		3		3		3
	картоп		69		83		95
	пияз		9		10		11
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3

Палау(Сиыр етінен)	өсімдік майы	150-200	4	200-250	5	200-250	6
	сорпа		160		184		200
	сиыр еті		30		30		30
	сиыр еті		40		50		50
	күріш жармасы		30		45		60
	өсімдік майы		7		8		8
	пияз		9		11		12
Көп дәруменді	йодталған тұз	165	1	165	1,5	165	2
	сәбіз		14		17		19
	көп дәруменді шырын		165		165		165
	сүзбе		60		70		80
	Алма		250		250		250
	Ара балы		10		10		10
	Сүт		150		150		150
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	сәбіз		5		6		7
	пияз		5		5		6
	картоп		63		83		93
	өсімдік майы		6		7		8
	сорпа		191		220		240
	сиыр еті		30		30		30
Дәруменді салат	қырыкқабат	60-100	35	100-150	44	100-150	51
	сәбіз		12		16		20
	пияз		4		5		6
	алма		16		22		27
	өсімдік майы		5		8		8
Турама зразылар	сиыр еті	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	бидай наны		9		10		11
	сүт		37,5		37,5		37,5
	пияз		15		18		20
	өсімдік майы		5		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	кептірілген нан		5		5,75		8

	ақжелкен		4		5		6
Гарнир: арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	25	150-180	35	150-180	44
	сары май		8		9		14
	сорпа		73		95		110
компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны		20	35	35	40	40
3 күн							
Жарма салынған көже	арпа жармасы	200-250	15	250-300	18	250-300	20
	сәбіз		5		5		5
	картоп		78		84		97
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		8		9		9
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		25		30		30
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	60	100-180	75	100-180	110
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		7		7
	бидай ұны		6		7		8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	ақ кауданды қырыққабат	100-150	100	150-180	122	150-180	163
	сары май		8		10		14
	сәбіз		3		4		5
	пияз		5		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай ұны		2		2		2
	қант		5		6		8
С витамині қосылған кисель	қант	200	6	200	7	200	8
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған кисель		20		20		20
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150

Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	жұмыртқа		5		15		15
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		236
	сиыр еті		30		30		30
Қызылша мен ірімшіктен салаты	ірімшік	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	қызылша		40		45		50
	өсімдік майы		6		7		7
Балық котлеті	сазан балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		6		10		14
	картоп крахмалы		10		10		10
	сүт		42,5		47,5		52,5
	кептірілген нан		5		5,75		7
	өсімдік майы		6		7		7
Гарнир: бөктірілген макарон	сәбіз	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	макарон		15		20		25
	сары май		1		1		1
	сорпа немесе су		10		12		12
Кептірілген жемістен компот	кептірілген алма	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
борщ	қызылша	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ақ кауданды қырыққабат		23		26		28
	сәбіз		8		9		10
	ақжелкен		2		2		2
	пияз		7		8		9

	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		5		7
	қант		4		7		9
	сорпа		120		138		150
	сиыр еті		40		50		50
Пісірілген:тауық еті	тауық еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пияз		3		3		3
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	30	150-180	40	150-180	41
	сары май		4		5		6
Шәй	Шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Ара бала	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт наны	сүт	150	150	150	150	150	150
	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40