



«Бекітемін»

Мектеп директоры: Ж.Ш.Джумалиева

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

ҚРҰ 12 наурыз 2012ж №320 «Әлеуметтік көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік көмек беру» бұйрығының талаптарына сәйкес құрастырылды

ҚР Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №598 бұйрығына сәйкес құрастырылды

Жалпы орта білім беретін Қ.Сәтбаев атындағы мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі бойынша жеке санаттағы Көп балалы және Аз қамтылған отбасы оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы. IV апталық ас мәзірі 2020 – 2021 оқу жылы.

I апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат салаты Сәбіз Қант Өсімдік майы	58 7 4 4	78 9 5 5	98 11 6 6
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы Пияз Сәбіз Қызанақ пастасы	107 51 8 9 14 16	107 61 10 11 17 19	107 68 11 12 19 21
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель Қант Су	24 10 190	24 10 190	24 10 190

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз Өсімдік майы Қант	64 6 4	86 8 5	108 10 6
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша Қырыққабат Қызанақ пастасы Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы	30 23 5 8 7 1,5 3	35 26 6 9 8 2 3	38 28 7 10 9 2 3

				Сорпа	120	138	150
				Сиыр еті	54	54	54
Нан	20	20	20	Нан	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Ірімшік	17	17	17	Ірімшік	17	17	17

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Орамжапырақ +қияр салат	60	80	100	Орамжапырақ Қияр Өсімдік майы	58 15 12	78 20 16	98 25 20
Гуляш	60	80	100	Сиыр еті Өсімдік майы Қызанақ пастасы Пияз Тұз	128 6 14 22 0,4	171 8 19 29 0,4	214 10 24 36 0,4
Гарнир: Күріш	100	130	150	Күріш Сары май Сорпа	36 4 73	47 5 95	55 6 110
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шабдалы шырыны	200	200	200	Шабдалы шырыны	200	200	200

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны Жұмыртқа Су Пияз Сорпа Құс еті Картофель Тұз	16 5 3 9 189 54 24 0,4	18 6 3 10 217 54 24 0,4	20 7 3 11 236 54 24 0,4
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістен (өрік,мейіз) Қант	20 20	20 20	20 20
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш	60	80	100	Құс еті Бидай ұны Тұз Өсімдік майы Бидай ұны Пияз Қызанақ пастасы	69 16 4 4 5 32 14	78 18 5 5 6 36 19	87 20 5 6 7 40 24

рнир:	100	130	150	Қарақұмық	48	62	71
ытырап				жармасы			
іскен				Сары май	4	5	6
қарақұмық							
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

2 апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз+ Сыр салаты	60	80	100	Сәбіз Сыр Өсімдік майы	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Ас бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп Бұршақ Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сиыр еті Сорпа	40 16 8 8 4 0,4 54 140	46 18 9 9 5 0,4 54 161	50 20 10 10 5 0,4 54 175
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай + балмен	200	200	200	Тәтті шай +балмен қант	200 10 24	200 10 24	200 10 24

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр еті	75	85	95	Сиыр еті Бидай наны Қызанақ пастасы Өсімдік ма Сәбіз Пияз Тұз	75 14 14 6 0,8 22 0,4	86 16 19 8 0,9 29 0,4	96 18 24 10 0,10 36 0,4
Күріш	100	130	150	Күріш Сары май Тұз	36 7 0,4	47 9 0,4	55 10 0,4
Нан	20	35	40	Нан	20		
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша Өсімдік майы	65 8	85 11	109 14
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны Жұмыртқа	16 5	18 6	20 7

				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті	80	90	100	Тауық еті Пияз Өсімдік майы Тұз	165 3 9 1	186 3 10 1	208 3 11 1
Гарнир: Пісірілген макарон	100	130	150	Макарон Сары май Тұз	36 12 0,4	47 16 0,4	54 18 0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кепкен жеміс кампоты	200	200	200	Кепкен жеміс кампоты	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо	200/25	230/25	250/25	Сиыр еті Күріш жармасы Сары майы Пияз Ақжелкен Қызанақ пастасы Сорпа Тұз	54 15 8 19 8 6 200 1	54 17 9 22 9 7 230 1	54 18 10 24 10 8 250 1
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Жұмыртқа	65	65	65	Жұмыртқа	50	50	50

3 апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз+ Сыр салаты	60	80	100	Сәбіз Сыр Өсімдік майы	55 10 8	74 13 11	91 17 15

Вермишель	200/25	230/25	250/25	Вермешель	16	18	20
салынған				Пияз	9	10	11
коже				Сәбіз	11	13	14
				Өсімдік майы	4	5	5
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Сиыр еті	54	54	54
				Сорпа	191	220	240
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау	150/50	180/50	200/50	Құс еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
Нан	20	20	20	Нан	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	6	8	10
Азу	200	230	250	Картоп	142	163	177
				Пияз	16	18	20
				Сиыр еті	71	82	89
				Өсімдік майы	7	8	8
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Қызанақ пастасы	8	9	10

				Бидай ұны Тұздалған қияр Сарымсақ	3 22 0,7	3 25 0,8	3 27 0,8
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырыны	200	200	200

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7- 10жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	55 24 11	69 30 13
Гуляш	60	80	100	Сиыр еті Өсімдік майы Қызанақ пастасы Пияз Тұз	128 6 14 22 0,4	171 8 19 29 0,4	214 10 24 36 0,4
Гарнир: Күріш	100	130	150	Күріш Сары май Сорпа	36 4 73	47 5 95	55 6 110
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Балғын жемістен компот	200	200	200	Алмұрт Қант	44 20	44 20	44 20

4- апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті	80	90	100	Тауық еті Пияз Өсімдік майы Тұз	165 3 9 1	186 3 10 1	208 3 11 1
Гарнир: Пісірілген макарон	100	130	150	Макарон Сары май Тұз	36 12 0,4	47 16 0,4	54 18 0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат салаты	58	78	98

				Сәбіз	7	9	11
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	4	5	6
Палау	150/50	180/50	200/50	Тауық еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Су	190	190	190

3-ші күн

	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	65	85	109
				Өсімдік майы	8	11	14
Үй кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны	16	18	20
				Жмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Пияз	9	10	11
				Сорпа	189	217	236
				Сиыр еті	54	54	54
				Картоп	24	24	24
				Тұз	0,4	0,4	0,4
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Ірімшік	20	20	20	Ірімшік	20	20	20

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс салаты	60	80	100	Өсімдік майы	8	11	14
				Қырыққабат	17	23	29
				Тұз	1	1	1
				Сәбіз	7	9	11
Құс еті	80	90	100	Құс еті	165	186	208
				Өсімдік май	8	10	11
				Сәбіз	14	17	19
				Пияз	3	3	3
				Тұз	1	1	1
Гарнир: Кара құмық	100	130	150	Кара құмық	48	62	71
				Сары май	4	5	6
				Тұз	1	1	1
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шай+ Ара балы	200	200	200	Ара балы	10	10	10
				Қант	24	24	24

ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз+ Сыр салаты	60	80	100	Сәбіз Сыр Өсімдік майы	55 10 8		
Ас бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп Бұршақ Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сиыр еті Сорпа	40 16 8 8 4 0,4 54 140	46 18 9 9 5 0,4 54 161	50 20 10 10 5 0,4 54 175
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырыны	200	200	200