ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ» ММ

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ

030002, Ақтөбе қаласы, Қ.Сәтпаев көшесі, 16 Б
факс 41-71-15, email:aktgoroo@rambler.ru

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
АКИМАТ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА АКТОБЕ»

030002 город Актобе,ул. К.Сатпаева, 16 Б
факс 41-71-15, email:aktgoroo@rambler.ru

№02-03/2563
02.09.2024

Мектеп басшыларына!

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ Ақтөбе қаласы, «Астана» ауданы прокуратурасының 06.08.2021 жылғы №2-03-21-05431 шығарылған қызметтік ұсыныс хатына сәйкес, орта білім беру ұйымдарында осал топтар арасындағы 1-11 сынып аралығында оқушыларға арналған 4 апталық ас мәзірі арнайы мамандардың қатысумен 12.03.2012 жылғы №320 қаулысымен бекітілген регламентте нақты көрсетілген тізбектегі тағамдар түрі алынып, салмақ-өлшемін сақтай отыра, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2017 жылғы 16 тамыздағы №611 бұйрығымен жасақталды.

Осыған орай, бекітілген 6 күндік ас мәзірі барлық асхананың жалға алушы кәсіпкерлермен қайта таныстырылып, жұмыс барысында уақытылы ұйымдастыру жүргізілсін.

Қосымша: ас мәзірі жалғанды

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ басшысы **М.Косымбаева**

Орын:У.Орынбаева, 71-25-76

Бекітемін:_____
Ақтөбе қаласының білім
бөлімінің басшысы М.Косымбаева

Ақтөбе қаласының жалпы білім беретін ұйымдарда әлеуметтік санат бойынша анықталған мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ

2021 жыл

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 теңге

I апта
1-ші 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	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	30	35	40
				сары май	4	5	5
				бульон	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Ет тефтелні	50	60	70	сиыр еті (котлетке арналған ет)	69	78	87
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				құнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Соус	50	50	50	сорпа	50	50	50
				құнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5
				өсімдік майы	10	10	10
				қызанақ	5	5	20
				сәбіз	35	35	35
				қант	0,75	0,75	0,75
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**897**	**1027**	**1110**

соус

I апта
2-ші 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупа манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				кант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Курага	20	20	20	Курага	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**775**	**869**	**888**

I апта
3-ші 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
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	20	24	26
				тұздалған кияр	14	16	17
				арпа жармасы	4	4,6	5
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауданды	41	55	69
				сәбіз	25	35	45
				өсімдік майы	8	11	13
Бұқтырылған ет (тауық еті) қызанақ соусымен	80	80	80	тауық еті	163	163	163
				сәбіз	30	35	45
				пияз	30	35	45
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ	25	20	24
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	10
Макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				сары май	4	5	5
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				кант	20	20	20
				вода	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**877**	**989**	**1055**

I апта
4-ші 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
Бұршақ көжесі (горох)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Балық тефтелиі	80	80	80	балық	109	109	109
				бидай наны	11	12	13
				сүт	18	18	18
				пияз	35	35	35
				құнарландырылған бидай ұны	7	7	7
				өсімдік майы	6	6	6
Қызанақ соусымен көкөніс бұқтырмасы	100	130	150	сәбіз	20	26	30
				картоп	43	56	64
				горошек	12	16	19
				ақ қауданды	51	66	78
				сары май	4	5	10
				сорпа	50	50	50
				құнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5
				өсімдік майы	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
				сәбіз	5	60	25
				қант	0,75	0,75	0,75
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Жеміс-жидектер	50	50	50
				су	214	214	214
				қант	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
Жемістер	150	150	150	жеміс-жедектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**718**	**910**	**987**

I апта
5-ші 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
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	19
				картоп	40	46	50
				пияз	19	22	24
				сары май	8	11	12
				петрушка	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				бульон	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Ет котлеті	50	50	50	сиыр еті (котлетке	75	75	75
				бидай наны	16	16	16
				сүт	22	22	22
				кептірілген нан	9	9	9
				өсімдік майы	6	6	6
				сары май	7	7	7
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	10	10	10
				сорпа	73	95	110
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**927**	**1055**	**1145**

I апта
6-шы 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
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				пияз	18	20	22
				қызанақ	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Ірімшік қосылған пісірілген макарон	210	210	210	макарон	70	70	70
				ірімшік	31	31	31
				сары май	14,85	14,85	14,85
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							

II апта
1-ші 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	40
				картоп	40	46	50
				ақ қауданды	23	26	30
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	11	25	35
				петрушка	3	4	5
				пияз	10	12	15
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	10	12	13
				қант	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған ет (тауық еті) қызанақ соусымен	80	80	80	тауық еті	163	163	163
				сәбіз	30	35	45
				пияз	30	35	45
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ	25	20	24
				құнарландырылған	6	7	10
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
				сары май	4	5	6
				бульон	73	95	110
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Калориялығы, ккал					**844**	**978**	**1052**

II апта
2-ші 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	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	8	8
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	20	25	25
				сары май	10	12	15
				бульон	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупа манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Курага	20	20	20	Курага	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**769**	**830**	**870**

II апта
3-ші 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
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	19
				картоп	40	46	50
				пияз	19	22	24
				сары май	8	11	10
				петрушка	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				бульон	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Ақ қауданды қырыққабатсалаты	50	60	70	ақ қауданды	58	78	100
				шөптесін	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	10	10	10
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	10	15	20
				сәбіз	25	17	20
				қызанақ	16	18	21
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**818**	**912**	**961**

II апта
4-ші 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
Бұршақ көжесі (фасоль н/е горох)	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ	22	26	28
				картоп	40	46	50
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	10	11	12
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған балық	55/50	55/50	55/50	балық	142	142	142
				сорпа	236	27	27
				сәбіз	23	23	23
				петрушка	3,00	3,00	3,00
				пияз	10	10	10
				қызанақ	10	10	10
				өсімдік майы	5	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	60
				сары май	10	10	10
				сорпа	73	95	110
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Жеміс-жидектер	50	50	50
				су	214	214	214
				кант	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
Жемістер	150	150	150	жеміс-жедектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**809**	**896**	**954**

II апта
5-ші 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
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Ет биточкілері	50	50	50	сиыр еті (котлетке	75	75	75
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	10
				сары май	6	7	8
Піскен макарон	100	130	150	макароны	36	47	54
				сары май	4	5	5
				бульон	73	95	110
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**899**	**1035**	**1121**

II апта
6-шы 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	тары жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен	200	200	200	ақ кауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сорпа немесе	47	47	47
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							

III апта
1-ші 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
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				картоп	53	61	67
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ	3	3	3
				бульон	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупа манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**989**	**1117**	**1207**

III апта
2-ші 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
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Сәбізден салат	50	50	75	сәбіз	64	87	108
				кант	4	5	6
				өсімдік майы	6	10	10
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	10	25	40
Гарнир:пісірілген макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				кант	20	20	20
				су	200	200	200
Курага	20	20	20	Курага	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**786**	**934**	**1030**

III апта
3-ші 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
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	20	24	26
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				су	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Турама зразылар (фарш котлеті)	70	70	70	сиыр еті (котлетке	76	76	76
				бидай наны	10	10	10
				сүт	15	15	15
				пияз	40	40	40
				өсімдік майы	10	10	10
				жұмыртқа	6	6	6
				кептірілген нан	12	12	12
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа	37	48	55
				сары май	4	5	6
				бульон	73	95	110
Жемісітен кисель	200	200	200	кептірілген жеміс	8	8	8
				кант	24	24	24
				картоп крахмалы	12	12	12
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**863**	**973**	

III апта
4-ші 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Балғын көкөніс салаты	**50**	**60**	**80**	ақ қауданды қырыққабат	55	69	75
				сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
Балықтан жасалған котлет	75/50	75/50	75/50	балық	142	142	142
				пияз	25	25	25
				петрушка	6	6	6
				ақ қатық негізгі	50	50	50
				сүт	101	110	110
				сары май	5	5	5
				құнарландырылған бидай ұны	5	5	5
				пияз	30	30	30
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	7	9	10
				сорпа	73	95	100
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Жеміс-жидектер	50	50	50
				су	214	214	214
				қант	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
Жемістер	150	150	150	Жеміс-жидектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**826**	**928**	**1024**

III апта
5-ші 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	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	30	35	40
				сары май	4	5	5
				бульон	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Рагу (сиыр етінен)	140/40	140/40	140/40	сиыр еті	96	96	96
				өсімдік майы	8	11	14
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	11	11	11
				ақ қауданды қырыққабат	40	40	40
				құнарландырылған бидай ұны	5	5	5
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**748**	**790**	**804**

III апта
6-шы 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
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				лияз	18	20	22
				қызанақ	3	3	3
				күнарландырылған	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Ірімшік қосылған пісірілген макарон	210	210	210	макарон	70	70	70
				ірімшік	31	31	31
				сары май	14.85	14.85	14.85
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				кант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							

IVапта
1-ші 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
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				пияз	18	20	22
				қызанақ	3	3	3
				күнарландырылған	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	160	184	200
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	15	11
				пияз	25	35	35
				сәбіз	30	35	35
				қызанақ	16	19	21
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**885**	**925**	**968**

IVапта
2-ші 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
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				картоп	53	61	67
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ	3	3	3
				бульон	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Дәрумендi салат (2-нұска)	50	60	70	ақ қауданды	15	20	25
				сәбіз	25	20	40
				көк жуа	25	15	45
				алма	16	22	27
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
Турама зразылар (фарш котлеті)	70	70	70	сиыр еті (котлетке арналған ет)	76	76	76
				бидай наны	10	10	10
				сүт	15	15	15
				пияз	40	40	40
				өсімдік майы	10	10	10
				жұмыртқа	6	6	6
				кептірілген нан	12	12	12
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	55
				бульон	73	95	110
				сары май	4	5	11
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				кант	20	20	20
				вода	200	200	200
Күрага	20	20	20	Күрага	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**910**	**1059**	**1173**

IVапта
3-ші 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сөк жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупа манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				кант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**881**	**999**	**1072**

IVапта
4-ші 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	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	20	35	11
				сары май	4	5	5
				бульон	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Балық котлеті	75	75	75	балық	142	142	142
				бидай наны	15	17	19
				сүт	50	50	46
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Буға пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	5	7	8
Кептірілген жемістен компот	200	200	20	сорпа	73	95	110
				кептірілген алма	15	15	15
				кант	20	20	20
				вода	200	200	200
Жемістер	200	200	200	жеміс-жидектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**751**	**843**	**945**

IVапта
5-ші 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	40
				картоп	40	46	50
				ақ қауданды	23	26	30
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	11	25	35
				петрушка	3	4	5
				пияз	10	12	15
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	10	12	13
				қант	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
Пісірілген тауық еті	50	60	70	тауық еті	168	198	240
				пияз	20	30	30
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	10	10	6
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**742**	**867**	**925**

IVапта
6-шы 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	тары жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен	200	200	200	ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сорпа немесе	47	47	47
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							