



«Келісемін»
Маман анықтау комиссиясының
басқармасының басшысы
Д. Жұмашева



«Бекітемін»
Жанкөзнен қаласы бойынша
білім бөлімінің басшысы
О. Табынчаев

Жанкөзнен қаласы бойынша 2024-2025 оқу жылғындағы білім алғушыларға ұйымдастырылған
ыстық тамақтың екі апталық ас мәзірі
/жаз-күз/

Бірінші апта, 1-ші күн							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма сүт қант йодталған тұз	30	34,5	38
					105	121	131
					8	12	13
					1	1	1,5
Ірімшік	2	3	3	Ірімшік	2	3	3
Тәтті шай	200	200	200	қант	7	8	9
				құрғақ шай	2	2	2
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Қалориялығты, ккал					504	557,5	586,5

Handwritten signature

Бірінші апта, 2-ші күн								
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.			
Сыр етінен палау	150	200	230	сыр еті	61	73	80	
				күріш жармасы	51	61	68	
				өсімдік майы	8	10	11	
				пияз	9	11	12	
				сәбіз	14	17	19	
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	58	78	98	
				сәбіз	7	9	11	
				қант	4	5	6	
				өсімдік майы	6	8	10	
				келтірілген жеміс	1	1	1	
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2	
				қант	7	8	9	
				қара бидай-бидай наны	20	35	40	
Калориялығьы, ккал					484	541	582	

МЗ

Бірінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Тефтеле сорпасы	200/25	230/25	250/25	тартылған сиыр еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				картоп	1	1	1,5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
Кисель	200	200	200	кисель	4	4	4
Жас жемістер	100	100	100	Жас жемістер	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялылығы, ккал					713	764	793

М.М.

Бірінші апта, 4-ші күн							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Күс еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	күс еті	28	33	40
				сәбіз	20	25	30
				жұмыртқа	1	3	3
				ұн	4	5	7
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				кызанақ	7	10	12
				жуа	2	2	2
				ұн	50	55	60
				кант	6	7	8
Сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	Сарымай	1	1	2
				Жұмыртқа	1	3	3
				Дрожж	0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз	0,3	0,3	0,4
				сүт	18	20	22
				сұйық май	0,4	0,4	0,5
				сүзбе	12	14	16
				кант	7	8	9
				құрғақ шай	2	2	2
				Тәтті шай	200	200	200
Калориялығты, ккал				564	664	740	

М.М.М.

Бірінші апта, 5-ші күн								
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның шығымы/гр.	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	брутто/гр.							
Баулық қоллеті	80	100	150	Судак	22	26	28	
				нан	15	19	28	
				сүт	20	26	37	
				сухари	7	9	13	
				пияз	8	10	15	
				өсімдік майы	11	13	20	
Қартоп езбесі	100	130	150	йодталған тұз	1	1	1	
				картоп	115	150	174	
				Сүт	17	22	26	
				Сары май	7	9	10	
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1	
				кант	7	8	9	
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40	
Қалориялығты, ккал					590	637	664	

2498

Екінші апта, 1-ші күн								
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.			
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	26	35	42	
				сүт	105	121	131	
				секер	5	6	7	
				йодталған тұз	1	1	1,5	
Қайнатылған жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана	жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана	
Тәтті шай	200	200	200	кант	7	8	9	
				құрғақ шай	2	2	2	
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40	
Калориялылығы, ккал					452	500	528,5	

ММ

Екінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
сыыр етінен котлет	80	90	100	сыыр еті	61	73	80
				нан	14	16	18
				сүт	19	22	25
				сухари	8	9	10
				йодталған тұз	1	1	1
Гарнир бытырап піскен қарақұмық Сары май 82	100	130	150	Сұйық май	5	6	7
				Сары май	6	7	8
				қарақұмық жармасы	26	35	42
Алма қосылған сәбіз салаты	60	80	100	сары май	4	5	6
				сәбіз	48	64	80
				өсімдік майы	5	6	8
				қант	2	3	4
				алма	14	18	23
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				қант	7	8	9
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялылығы, ккал					490	561	625

1424

Екінші апта, 3-ші күн								
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның шығымы/гр.	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етімен макарон сорпасы	200	230	250		Құс еті	28	33	40
					сәбіз	11	13	14
					Макарон(вермишель, рожки,спираль)	16	18	20
					томат	3	3	3
					өсімдік майы	11	12	13
					йодталған тұз	1	1	1
					картоп	53	61	66
					сорпа	191	220	240
					жуа	9	10	11
					Кисель	200	200	200
Жас жемістер	100	100	100	Жас жемістер	100	100	100	
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40	
Калориялығы, ккал					602	634	651	

Handwritten signature/initials.

Екінші апта, 4-ші күн															
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас			11-14 жас			15-18 жас								
	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның шығымы/гр.			Тағамның шығымы/гр.								
Сыыр етімен палау	150	200	250	Тағамның ингредиенттері			6 (7)-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
				сыыр еті			61	73	80						
				күріш			51	61	68						
				өсімдік майы			8	10	11						
				пияз			9	11	12						
				сәбіз			14	17	19						
				йодталған тұз			1,5	2	2						
				томат			16	19	21						
				сәбіз			64	86	108						
				кант			4	5	6						
Сұйық май			6	8	10										
йодталған тұз			1,5	2	2										
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны			200	200	200						
кара бидай-бидай наны	20	35	40	кара бидай-бидай наны			20	35	40						
Калориялығты, ккал				573,5			618			643					

Мелі

Сыр етімен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Сыр еті	61	73	80
				картон	54	62	68
				асбұршақ	16	13	14
				сәбіз	11	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				жуа	9	10	11
				сорпа	141	162	11
				Ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10				
Қара шай	200	200	200	Құрғақ шай	2	2	2
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялылығы, ккал					460	531	586

14.04.11.