



Бекітемін:
Мектеп директоры
Жунускулова

№12 жалпы білім беретін мектеп
АС МӘЗІРІ 1-4 сыныптар

1 апта
1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп	54	62	68
				Бұршақ	16	18	20
				Басты пияз	9	10	11
				Сәбіз	11	13	14
				Ажжелкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сорпа	141	162	176
Сүт қосылған шай	200	200	200	сиыр еті	54	54	54
				Кайнату	8	8	8
				сүт	5	5	5
				Қант	24	24	24
				Су			
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
жеміс	200	200	200	жеміс	200	200	200
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Калориялығы, ккал					555	605	634

1 апта
2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гарнир: ақ тұздықтағы тауықтың төс еті қосылған ұсақталған қарақұмық	180	190	250	Қарақұмық жармасы	48	62	71
				Тауық	165	186	208
				Басты пияз	3	3	3
				Сары май	4	5	6
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
компот	200	200	200	компот	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	100	120	150	Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	100	100	100
Калориялығы, ккал					545	596	633

**1 апта
3 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет сорпасында кеспе көже	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				Басты пияз	9	10	11
				Сары май	4	5	5
				Сорпа	189	217	236
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200	Қайнату	8	8	8
				Қант	24	24	24
				Су	168	168	168
Витаминді салат	100	100	100	Витаминді салат	100	100	100
Калориялығы, ккал							

**1 апта
4 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г .			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы (сиыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті	96	96	96
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картоп	120	120	120
				Сәбіз	24	24	24
				Басты пияз	11	11	11
				Байытылған бидай ұны	3	3	3
				Сиыр еті	96	96	96
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картоп	120	120	120
				Қант	1	1	1
Жаңа піскен жемістерден жасалған компот	200	200	200	Алма	45	45	45
				Қант	24	24	24
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					920	1043	1135

**1 апта
5 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қаймақ қосылған қызылша сорпасы	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
				Томат пастасы	5	6	7
				Сәбіз	8	9	10
				Аюжелкен	2	2	2
				Басты пияз	7	8	9
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сәбіз салаты	100	100	100	Сәбіз	90	90	90
				Күнбағыс майы	10	10	10
кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
бал	5	5	5	бал	5	5	5
Калориялығы, ккал					881	999	1072

**2 апта
1 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ақ тұздықтағы тауық еті	80	90	100	Тауық	60	68	76
				Сәбіз	9	10	11
				Басты пияз	35	40	45
				Өсімдік майы	9	10	11
				Сүт	17	23	26
				Сары май	3	3	3
Гарнир: макарон	100	130	150	Макарон			
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Қара бидай-бидай наны				Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон сусыны	200	200	200
Калориялығы, ккал					898	1006	1082

2 апта

2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				Басты пияз	9	10	11
				Сары май	4	5	5
				Сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Көкөніс салаты	60	80	100	көкөніс	43	58	73
				Жасыл пияз	15	20	25
				Өсімдік майы	10	14	18
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					748	790	804

2 апта

3 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жалқау қырыққабат орамдары	200	200	200	Ақбас қырыққабат	103	103	103
				Сиыр еті (котлет еті)	70	70	70
				Күріш жармасы	10	10	10
				Басты пияз	14	14	14
				Өсімдік майы	4	4	4
				Тұздық	60	60	60
				Қаймақ	16	16	16
				бидай ұны	5	5	5
				Сорпа	47	47	47
Торт	60	80	100	ванилин			
				жұмыртқа	5	6	7
				Қант	2	3	4
				Байытылған бидай ұны	3	3	3
				Өсімдік майы	5	6	8
Шай	200	200	200	қайнату	20	20	20
				Қант	20	20	20
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					868	930	974

2 апта

4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қаймақ қосылған харчо сорпасы	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы	15	17	18
				Басты пияз	19	22	24
				Сары май	8	9	10
				Аюжелкен	8	9	10
				Томат пастасы	6	7	8
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сорпа	200	230	250
				сыыр еті	54	54	54
				Сүт	17	22	26
				Сары май	7	9	10
Жаңа піскен көкөністерден жасалған салат	60	80	100	Жаңа піскен қызанақ	18	24	30
				Жаңа піскен қияр	24	32	40
				Ақбас қырыққабат	17	23	29
				Өсімдік майы	8	11	14
Компот	200	200	200	Су	150	150	150
				Қант	10	10	10
				Жаңа піскен алмалар	40	40	40
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					711	818	912

2 апта

5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеттері	80	90	100	Өсімдік майы	3	3	3
				Тартылған сыыр еті	12	13	15
				пияз	5	5	5
Гарнир: бұршақ пюресі	100	130	150	Бұршақ жармасы	48	62	71
				Сары май	4	5	6
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сүзбе қосылған тоқаш	100	100	100	Сүзбе қосылған тоқаш	100	100	100
Калориялығы, ккал					871	1004	1087

3 апта

1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				Басты пияз	9	10	11
				Сары май	4	5	5
				Сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
				Қант	1,5	2	2
				Сорпа	120	138	150
Көкөніс салаты	60	80	100	сиыр еті	54	54	54
				көкөніс	43	58	73
				Жасыл пияз	15	20	25
Сүт қосылған шай	200	200	200	Өсімдік майы	10	14	18
				қайнату	44	44	44
				қант	20	20	20
				сүт	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					742	867	925

3 апта

2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеттері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті	75	86	
				Бидай наны	14	16	
				Сүт	19	22	
				Кепкен нан	8	9	
				Өсімдік майы	5	6	
				Сары май	6	7	
Гарнир макарон	100	130	150	Макарон өнімдері	20	26	
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	100	100	100	Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	100	100	100
Кисель	200	200	200	Кисель	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					927	1055	1145

**3 апта
3 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет қосылған үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				Басты пияз	9	10	11
				Сары май	4	5	5
				Сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Сәбіз салаты	100	100	100	Сәбіз салаты	100	100	100
Тәтті шай	200	200	200	Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					942	1079	1178

**3 апта
4 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кішкене шарлар	80	90	100	Сиыр еті	109	123	137
				Бидай наны	11	12	13
				Сүт	16	18	20
				Басты пияз	13	15	17
				Байытылған бидай ұны	6	7	8
				Өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: қарақұмық	75/26	100/30	120/30	Қарақұмық жармасы	75	100	120
С дәрумені сусыны С дәрумені	200	200	200	Дәруменді сусын	200	200	200
пісіру	100	100	100	пісіру	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					739	879	940

3 апта

5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Шақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп	80	92	100
				Бұршақ	16	18	20
				Басты пияз	10	12	13
				Тұздалған кияр	14	16	17
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа немесе су	140	161	175
				Сиыр еті	54	54	54
Компот	200	200	200	компот	200	200	200
Қара бидай-бидай	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Жалпы энергиялығы, ккал					877	989	1055

4 апта

1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сорпадағы тауық	200	230	250	тауық	71	82	89
				Өсімдік майы	7	8	8
				Ақ тұздық	30	39	40
				Басты пияз	16	18	20
				Байытылған бидай ұны	3	3	3
				сүт	22	25	27
				Сары май	3	3	3
				сарымсақ	0,7	0,8	0,8
Қарақұмық	100	100	100	Қарақұмық жармасы	100	100	100
Қосылған шай	200	200	200	қайнату	45	45	45
				сүт	18	21	24
				Қант	24	24	24
	200	200	200	Жеміс	200	200	200
				Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Жалпы энергиялығы, ккал					828	923	974

**4 апта
2 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сорщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
				ак кырыкқабат	23	26	28
				томат пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				Ақжелкен	2	2	2
				Басты пияз	7	8	9
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				Қант	1,5	2	2
				Сорпа	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
Көкөністерден жасалған салат	100	100	100	Көкөністерден жасалған салат	100	100	100
Компот	200	200	200	компот	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					786	901	991

**4 апта
3 күн**

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет кесектері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				кепкен нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				Күріш	37	48	55
Гарнир: күріш				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
					5	5	5
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Пісіру	100	100	100	Пісіру	100	100	100
Жемісті сусын	200	200	200	Жемісті сусын	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					899	1035	1121

4 апта

4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп	40	46	50
				бұршақ	16	18	20
				сәбіз	8	9	10
				басты пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Жаңа піскен қияр салаты	60	80	100	Салат жапырағы	34	46	58
				Жаңа піскен қияр	30	40	50
				Жасыл пияз	8	10	13
				Өсімдік майы	10	14	18
Сүт қосылған шай	200	200	200	Қайнату	45	45	45
				сүт	18	21	24
				қант	24	24	24
бал	5	5	5	бал	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					724	820	885

4 апта

5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау (тауық еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				басты пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	16	19	21
Көкөніс салаты	100	100	100	көкөніс	100	100	100
				Өсімдік майы	10	10	10
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Компот	200	200	200	компот	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					853	944	996