

БЕКІТЕМІ:

"Жылымды ауылының негізгі орта мектебі" КММ директоры
А.М.Есжанова

" 3 " 01 2024 жыл

БЕКІТЕМІН:

Зерейді ауданы бойынша білім бөлімінің басшысы
Д.Нұрова

2024 жыл

Төрт апталық ас мәзірі
(қыс-көктем)
I 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
Етті тефтельдер	80	100	100	сиыр еті	61	80	80
				күріш	20	25	30
				пияз	5	7	8
				өсімдік майы	4	5	6
				жұмыртқа	2	6	6
				сары май	6	7	10
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	қарақұмық жармасы	40	55	60
				сары май	4	5	7
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					372	435	457

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
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	6	7	8
				өсімдік майы	4	4	5
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	тауық еті	140	165	200
				картоп	70	75	80
				пияз	15	15	20
				томат пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	4	4	5

Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	30	35	40
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					566	627	695

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
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250	картоп	40	45	50
				пияз	5	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	5	5	5
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					295	324	336

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
Сәбізден жасалған слат	60	100	100	сәбіз	64	76	98
				қант	5	5	5
				өсімдік майы	6	12	12
Жаңа мұздатылған майшабақ етінен тефтель	80	100	100	жаңа мұздатылған майшабақ	110	130	140
				бидай наны	8	12	15
				сүт	25	28	30
				пияз	5	7	8
				бидай ұны	5	6	9
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: макарон	75	100	120	макарон	75	100	120
Мультивитаминді шырын	165	165	165	Мультивитаминді шырын	165	165	165
Сүзбеше	60	60	60	Сүзбеше	60	60	60
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					553	642	709

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	100	100	сиыр еті	84	100	110
				бидай наны	14	16	18
				сүт	30	30	30
				кептірілген нан	3	4	4
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	сары май	4	5	7
				картоп	70	75	80
				сүт	30	30	30
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүзбеше	60	60	60	Сүзбеше	60	60	60
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					536	578	604

II 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
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	қызылша	8	9	10
				ақ қырыққабат	23	26	28
				томат пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	8	9
				йодталған тұз	2	3	3
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1	2	3
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					288	311	323

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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас						
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	58	78	88	қант	4	5	6	өсімдік майы	4	6	7
				тауық еті	140	165	200								
				картоп	130	147	165								
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	пияз	8	13	15	томат пастасы	5	6	7	өсімдік майы	7	7	7
				алма және алмұрт	5	5	5								
				қант	27	30	33								
				жеміс жидек	200	200	200								
				Қара бидай наны	20	35	40								
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200	қант	27	30	33	Калория мөлшері, ккал	608	697	773				

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
Палау (сиыр еті)	150	200	200	сиыр еті	102	122	133
				күріш	33	48	60
				өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					541	598	629

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
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	74	74	80
				сәбіз	18	18	30
				өсімдік майы	8	9	10
Бұқтырылған жаңа мұздатылған	80	100	100	жаңа мұздатылған майшабак	110	130	140

майшабақ				сәбіз	23	23	23
				пияз	10	10	10
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	5	5	6
				қант	2	2	2
				йодталған тұз	1	1	2
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	100	150	150	сәбіз	19	25	30
				картоп	30	44	50
				консервіленген көк бұршақ	12	16	19
				ақ қырыққабат	19	32	47
				қаймақ	26	30	30
				сүт	10	11	12
				сары май	1	1	1
				бидай ұны	1	1	1
			қант	1	1	1	
Шабдалы шырыны	165	165	165	шабдалы шырыны	165	165	165
Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					760	839	906

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
Етті кесектер	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	8	12	18
				сүт	20	20	22
				кептірілген нан	4	7	7
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	33	48	52
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					422	487	518

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
Бұқтырылған сиыр еті (тұздық)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				пияз	17	42	47
				өсімдік майы	8	13	13
				томат пастасы	14	16	18
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	30	45	55
				сары май	3	3	5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					403	485	522

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
Сәбізден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	172	178	180
				қант	11	16	21
				өсімдік майы	6	8	10
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	30	36	46
				сары май	7	8	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Жеміс жидек	250	250	250	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					789	849	910

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
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250	картоп	40	40	55
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
Сүзбеше	60	60	60	сүзбеше	60	60	60
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200

Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					348	368	390

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
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	41	47	66
				сәбіз	31	34	58
				өсімдік майы	8	11	13
Пісірілген минтай	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				пияз	4	4	5
				қаймақ	50	50	50
				сары май	3	4	5
				бидай ұны	10	15	17
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	картоп	65	85	90
				сүт	17	21	24
				сары май	7	8	10
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					606	684	758

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
Бұқтырма (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	65	85	90
				сәбіз	24	34	44
				пияз	9	11	11
				бидай ұны	3	3	3
Мультивитаминді шырын	165	165	165	мультивитаминді шырын	165	165	165
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Калория мөлшері, ккал

416

488

519

IV 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
Палау (сиыр еті)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				күріш	28	38	40
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	7	8	12
				сәбіз	11	13	14
				томат пастасы	5	6	7
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					338	389	416

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
Дәруменді салат	60	100	100	ақ қырыққабат	14	18	20
				сәбіз	12	12	14
				өсімдік майы	10	10	10
Туралған зразылар	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	10	10	10
				сүт	20	23	28
				пияз	15	20	25
				өсімдік майы	7	8	9
				жұмыртқа	2	8	8
				кептірілген нан	3	3,5	6
Гарнир: арпа жармасы	100	150	150	арпа жармасы	43	58	70
				сары май	8	10	13
Мультивитаминді шырын	165	165	165	Мультивитаминді шырын	165	165	165
Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					631	702,5	751

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
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				сәбіз	7	8	9
				пияз	7	9	10
				өсімдік майы	6	7	7
				томат пастасы	6	7	8
				бидай ұны	5	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	ақ қырыққабат	123	142	160
				өсімдік майы	2	4	4
				сәбіз	2	4	5
				пияз	5	7	8
				томат пастасы	5	6	7
				бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Сүзбеше	60	60	60	Сүзбеше	60	60	60
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					504	573	615

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
Қызылшадан жасалған салат	60	100	100	қызылша	87	92	110
				өсімдік майы	6	8	9
Балық котлеттері	80	100	100	минтай	110	130	140
				бидай наны	5	10	15
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	9	10	10
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	80	100	120	сәбіз	5	7	9
				картоп	95	115	134
				консервіленген көк бұршақ	10	11	14
				ақ қырыққабат	19	25	30
				сүт	10	12	12
				бидай ұны	1	1	1
				қант	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алма	15	15	15
				қант	20	20	20

Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					621	701	770

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
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	қарақұмық жармасы	38	48	65
				сары май	8	10	13
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүтпен шай	200	200	200	сүтпен шай	200	200	200
				қант	9	12	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					438	498	561