

**2024-2025 оқу жылында мемлекеттік бюджет қаржысынан тамақтанатын
 халықтың әлеуметтік осал топтарынан шыққан
 жалпы білім беретін мектептердің оқушыларына
 арланған екі апталық ас мәзірі**

Бірінші апта

1- күн

Тағам атауы	Мөлшері, гр			құрамы	Жалпы ,гр		
	6 (7)- 10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)- 10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш боткасы	200	220	230	Күріш Сүт Сары май	70 110 10	75 125 17	80 125 17
	20	35	40	нан	20	35	40
сары май (сливочное)	5	5	5	май	5	5	5
Суға пісірілген жұмыртка	1 дана	1 дана	1 дана	жұмыртка	1 дана	1 дана	1 дана
Балл қосылған шай	200/1 0			шай	200/10		
калориясы							

Бірінші апта

2- күн

Тағам атауы	Мөлшері, гр			құрамы	Жалпы ,гр		
	6 (7)- 10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Алма қосылған қызылша салаты	60	80	100	Қызылша Осімдік майы алма	40 5 15	45 10 15	45 10 15
Бұқтырылған тауық еті	70	80	90	Тауық еті Пияз Үн Томат Өсімдік майы	45 10 7 3 5	70 15 10 5 7	70 15 10 5 7
Гарнир -	130	150	200	карақұмы қ жармасы	125 5	130 7	130 7

С дәрумені бар кисель	200	200	200	Кисель Қант Лимон кышқылы С дәрумені ұнтағы	180 20 0,002 0,005	180 25 0,002 0,005	180 25 0,002 0,005
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Бірінші апта

3-күн

Тағамдардың атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Денсаулық салаты	60	80	100	Орамжапырақ Сәбіз Аскөк Өсімдік майы	20 20 5 5	25 25 5 7	25 25 5 7
Палау	150/50	150/50	150/50	Күріш Тауық еті Пияз Сәбіз	120 50 10 20	125 70 15 25	125 70 15 25
Компот /сүт	200	200	200	Кептірілген жеміс Сүт 2,5	200 150	200 200	200 200
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Бірінші апта

4-күн

Тағамдар атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	30	50	60	Сәбіз Өсімдік майы сахар	78 4 6	89 5 8	108 6 10
Балық котлеті	80	90	100	көксерке Ақбидай наны Сүт Кептірілген нан Өсімдік майы	107 15 20 7 11	120 17 23 8 12	133 19 26 13 9
бұршақ езбесі	100	130	150	Көк бұршақ	105	120	150

				Сүт Тұз Сары май	22 0,3 4	28 0,3 5	28 0,3 6
Балғын алма компоты	200	200	200	Алма Қант С дәрумені ұнтағы	20 20 0,0007	20 20 0,0007	20 20 0,000
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Бірінші апта

5-күн

Тағамдар атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)- 10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ірімшік қосылған макарон	100/ 10	120/ 10	130/ 10	Макарон Сары май ірімшік	40 5 10	50 5 10	55 5 10
Жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	Алма/мандарин	1 дана	1 дана	1 дана
С дәрумені қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жемістер Қант С дәрумені ұнтағы	20 20 0,0007	20 20 0,0007	20 20 0,000
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Екінші апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Мөлшері,гр			Тағамның құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Достық боткасы	200	220	230	Күріш Тары Сүт Сары май Қант	35 35 110 10 10	40 40 125 17 10	40 40 125 17 10
Қаймақ қосылған тәтті ірімшік	40	40	40	Ірімшік Қаймақ Қант	40 5 5	40 5 5	40 5 5

Бал /сүт қосылған шай	200/10	200/10	200/10	Шай Бал/сүт	200 10	200 10	200 10
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Екінші апта

2-күн

Тағамдардың атауы	Мөлшері,гр			Тағамның құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша салаты	30	50	60	Қызылша Өсімдік майы	84 8	100 11	118 15
Сиыр етінен жасалған котлеттер	60/5	85/5	95/5	Ұсақталған ет Бидай наны Сүт Кептірілген нан Жұмыртқа Өсімдік май	76 14 19 8 1/10 5	86 16 22 9 1/10 6	96 18 25 10 1/10 7
Гарнир-бұқтырылған орамжапырақ қосылған картоп езбесі	100	130	150	Картоп Орамжапырақ Сары май Сүт	115 100 7 17	150 120 9 22	174 130 10 26
С дәрумені қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жемістер Қант С дәрумені ұнтағы	20 20 0,007	20 20 0,0007	20 20 0,000
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

Екінші апта

3-күн

Тағамдардың атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15 жас
Тәтті жүгері қосылған көкөніс салаты	30	50	60	Қияр Сәбіз Орамжапырақ Тәтті жүгері Өсімдік майы	19 19 19 5 11	23 23 23 7 14	29 29 29 9 15

Палау	150/50	150/50	150/50	Күріш Тауық еті Өсімдік майы Пияз Сәбіз Қызанақ пастасы	51 107 8 9 14 16	61 107 10 11 17 19	68 107 11 12 19 21
С дәрумені қосылған кисель	200	200	200	Кисель Қант Лимон кышкылы Су С дәрумені ұнтағы	24 10 0,02 190 0,07	24 10 0,02 190 0,07	24 10 0,02 190 0,07
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

4-күн

Екінші апта

Тағамдардың атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көксерке тефтелиі	80	90	100	Тартылған ет Бидай наны Сүт Пияз Күріш Өсімдік майы Кептірілген нан	70 10 16 20 8 4 5	73 12 18 36 8 5 4	80 13 20 40 8 6 7
Гарнир-соус қосып бұқтырылған күріш	100	130	150	Күріш Пияз Сәбіз Сары май	37 10 10 4	48 12 10 5	55 14 12 6
С дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс Қант С дәрумені	20 20 0,007	20 20 0,007	20 20 0,00
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40

5-күн

Екінші апта

Тағамның атауы	Мөлшері,гр			Тағам құрамы	Жалпы,гр		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-1 жас
Ірімшік қосылған	100/10	120/10	130/10	Макарон Сары май	40 5	50 5	55 5

				Ірімшік	10	10	10
Жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	Алма(	1 дана	1 дана	1 дана
Табиғи шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Кекс/бәліш	50	50	50	Кекс/бәліш	50	50	50
Қарабидай наны	20	35	40	Қарабидай наны	20	35	40