



Келісемін

Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасының
«Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесінің басшысы: С.Н.Дауытбаева
Қаңтар 2025 жыл

Бекітемін:

«Ғ.Мүсірепов атында орта мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің
директоры: Ж.А.Ахметова
Қаңтар 2025 жыл

**Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«Ғ.Мүсірепов атындағы орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің бастауыш сынып және әлеуметтік
аз қамтылған отбасынан шыққан оқушыларға арналған ас мәзірі.**

І 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
Мани ботқасы	200/25	230/25	250/25	Мани	31,2	31,2	31,2
				Сүт	164	164	164
				Қант	3	3	3
				Сары май	5	5	5
				Тұз	0,5	0,5	0,5
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
Прияник	22г	22г	22г	Прияник	22г	22г	22г
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

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
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
				Ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				Қызанақ пастасы	5	6	7
				Сәбіз	11	13	14
				Ақжелкен	2	2	2
				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
				Ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Тоқаш с/маймен	100/5	100/5	100/5	тоқаш	100	100	100
				Сары май	5	5	5

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
Палау сиыр етімен	150/50	180/50	250/25	Сиыр еті	79	79	79
				Күріш жармасы	51	61	68
				Пияз	9	11	12
				Қызанақ пастасы	8	8	8
				Өсімдік майы	4	5	5
				сәбіз	14	17	19
Шай сүтпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
				Сүт	50	50	50
Сәбіз бен алмадан салат	60	80	100	Сәбіз	48	64	80
				Алма	14	18	23
				Қант	2	3	4
				Өсімдік майы	5	6	8
Печенье	22 г	22 г	22 г	Печенье	22 г	22 г	22 г
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

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
Рассольник көжесі	200/25	230/25	250/25	Сиыр еті	107	107	107
				Капуста	20	23	25
				Сәбіз	11	13	14
				Картоп	53	61	66
				Сарымсақ	9	10	11
				Сары май	4	5	6
				Ас тұзы	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10

				Қант	20	20	20
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

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
Пісірілген тауық еті	80	90	10	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
				Тұз	0,5	0,5	0,5
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	36	47	54
Қара шай қантпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
				Қант	3	3	3
Қызылша салаты	60	60	60	Қызылша	60	60	60
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

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
Тары ботқасы	200/25	230/25	250/25	Тары	70,5	70,5	70,5
				Сүт	170	170	170
				Қант	6	6	6
				Сары май	14	14	14
				Тұз	0,75	0,75	0,75
Сүтгі шай	200	200	200	Сүт	50	50	50
				Су	3	3	3
				Шай түйіршігі	0,4	0,4	0,4
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Вафли	100	100	100	Вафли	100	100	100

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
Кеспе көже	200/25	230/25	250/25	Құнарландырған бидай ұны	16	18	20
				Жұмыртқа	5	6	7
				Йодталған тұз	3	3	3
				Пияз	0,4	0,4	0,4
				Сары май	9	10	11
				Сорпа	4	5	5
				Сиыр еті	189	217	236
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Балғын жемістен компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40

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
Қуырдақ	200/25	230/25	250/25				
				Картоп	115	150	174
				Йодталған тұз	3	3	3
				Пияз	0,4	0,4	0,4
				Сиыр еті	189	217	236
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Қара шай қантпен	200	200	200	Шай	0,4	0,4	0,4
				Қант	3	3	3
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Салмасы бар тоқаш	100/5	100/5	100/5	тоқаш	100	100	100
				Салма	3	3	3

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
Балық котлеті	200/25	230/25	250/25	Көксерке балығы	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Йодталған тұз	3	3	3
				Сүт немесе су	20	23	26
				Кептірілген нан	7	8	9
				Өсімдік майы	11	12	13
Гарнир : картоп езбесі	100	130	150	Картоп	115	150	174
				Сүт	17	22	26
				Сары май	7	9	10
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Кекс	70	70	70	Кекс	70	70	70

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	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				Ақ желкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сиыр еті	54	54	54
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Балғын қиярдан салат	60	80	100	Балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	10	14	18
Көп дәріменді шырын	200	200	200	Көп дәріменді шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40