

«Бекітемін»
Қызылорда қаласы бойынша білім бөлімінің басшысы
Садвакасова Ж.М
06.01.2025 жыл

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған
төрт апталық ас мәзірі 2025 жыл
(қыс-көктем) айлары

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100
Гарнир:Бөктірілген күріш	100	130	150
Сәбіз салаты	60	80	100
Сары май	10	10	10
Шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

1 апта-2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық котлеті	60	80	90
Гарнир асылған макарон	100	130	150
Балғын көкөніс салаты	60	80	100
Балғын алмадан компот	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50
Қызылша мен алма салаты	60	80	100
Кисель С дәумені қосылған	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етімен котлеті	80	90	100
Гарнир картоп езбесі	100	130	150
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25
Кепкен жемістен компот	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

1 апта-5 күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50
Сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

2 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90
Гарнир: асылған макарон	100	130	150
Балғын көкөніс салаты	60	80	100
Шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20
Қаймақпен соус	15	15	15
Сыр	10	10	10

2 апта-2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш сиыр етінен	60	80	100
Қызылша мен алма салаты	60	80	100
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150
Балғын алмадан компоты	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

2 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50
Қатық	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

2 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25
Балғын алмадан компот	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

2 апта-5 күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50
Кисель С дәруменімен	200	200	200
Сүзбеше немесе (иогурт)	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100
Гарнир қарақұмық	100	130	150
Қаймақпен соус	15	15	15
Дәруменді салат	60	80	100
Шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

3 апта-2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90
Гарнир бөктірілген күріш	100	130	150
Қызылша мен алма салаты	60	80	100
Компот кепкен жемістен	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

3 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50
Сәбіз салаты	60	80	100
Кисель С дәруменімен	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен котлет	80	90	100
Гарнир: Картоп езбесі	100	130	150
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25
Балғын алмадан компот	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

3 апта-5 күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етімен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50
Сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

4 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90
Гарнир бөктірілген күріш	100	130	150
Балғын көкөніс салаты	60	80	100
Шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20
Сыр	10	10	10

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100
Гарнир асылған макарон	100	130	150
Қызылша мен алма салаты	60	80	100
Балғын алмадан компот	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50
Қатық	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

4 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100
Гарнир картоп езбесі	100	130	150
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25
Компот кепкен жемістен	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

4 апта- 5 күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели сорпасы	200/38	230/57	250/76
Кисель С дәруменімен	200	200	200
Сузбеше немесе (иогурт)	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20

Бекітемін

№ 144 орта мектеп

директоры Макашев А.Б.



14 қапан 2025 жыл

Жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және
1-4 сыныпта білім алушыларына берілетін ыстық тамақтың
АС МӘЗІРІ

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				аскөк	5	5	5
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз салаты аскөкпен	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Жеке кәсіпкер

Медбике

Аспазшы

М. Дай

Мұхит

Жас

Ибрагимова Ж

Жұмаділова С

Кенжебаева Б