



Мектеп асханасының 4 апталық ас мәзірі

Тапта

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
Жарма салтанды көже (өсімдік, май, құрш)	150	200	230	сұлы жармасы	32	48	64
				Сүт	32	48	64
				Сары май	8	10	12
				өсімдік майы	4	5	5
				қант	8	10	12
				су	100	120	150
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
сүзбе	50	50	50	сүзбе	100	100	100
				қант	8	8	8
айран	200	200	200	сүт	20	20	20
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	айран	200	200	200
алма	150	150	150	кара бидай наны немесе ак нан	20	35	40
				алма	150	150	150
Калориялы, ккал					566	678	733

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
Піскен тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
Гарнир: былпырап піскен қарақұмық	100	130	150	пияз	3	3	3
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
Шәй	200	200	200	қант	15	15	15
				шәй	2	2	2
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	сүт	20	20	20
				кара бидай наны немесе ак нан	20	35	40
Калориялы, ккал					561	668	696

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
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картон	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				акжелкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорта	141	162	176
Дәруменді салат	60	80	100	сұйық еті	54	54	54
				алма	61	82	103
				свекло	10	14	18
				сәбіз	15	20	25

				Өсімдік майы	8	8	8
				кант	5	5	5
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
				су	218	218	218
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					645	797	933

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
Ет котлеті	80	90	100	Ет фарш	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Сүт немесе су	20	23	26
				Өсімдік майы	11	12	13
				Иодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				жуа	6	8	10
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150	сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				сүт	10	12	12
				Сары май	1	1	1
				қырыкқабат	19	25	30
				кант	1	1	1
				Сорпа немесе су	10	12	12
				Көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				Бидай ұны	1	1	1
				алма	30	30	30
компот	200	200	200	кант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	34	40
Калориялығы, ккал					535,4	595,4	638,4

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
Макарон көжесі сиыр еті	200	230	250	макарон	20	23	25
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				Иодталған тұз	0,4	0,4	0,4
шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					618	670	699

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
Сүтті көже(мәңкі,овсянка)	150	200	230	жармасы	32	48	64
				сүт	32	48	64
				қант	8	10	12
				сары майы	8	10	12
				су	100	120	150
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
Сүзбе	50	50	50	сүзбе	45	45	45
				қант	8	8	8
				сүт	20	20	20
сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны,н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					605,4	655,4	684,4

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
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	53	61	66
				бұршак	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сиыр еті	54	54	54
Сәбіз алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				өсімдік майы	5	6	8
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жемісі	8	8	8
				қант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					652	693	745

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
Рагу сиыр еті	140/60	140/60	140/60	сиыр еті	96	96	96
				пияз	11	11	11
				өсімдік майы	8	8	8
				сәбіз	24	24	24
				картоп	120	120	120
				бидай ұны	3	3	3
Шәй сүтпен	200	200	200	шәй	2	200	200
				сүт	20	20	20
				қант	15	15	15
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					592	607	612

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
палау	200	230	250	Сыр еті	107	107	107
				Күріш жармасы	51	61	68
				пияз	9	11	12
				Өсімдік майы	8	8	8
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
				су	190	190	190
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	кара бидай наны н/е ақ нан	20	34	40
Калориялығы, ккал					624	685	721

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
Рассольник көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				Тұздалған қияр	14	16	17
				Өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сыыр еті	54	54	54
				қызылша	50	18	23
Қызылша салаты	60	80	100	Қант	15	20	25
				Өсімдік майы	0,6	0,8	1
				Кепкен жеміс	20	20	20
Компот	200	200	200	кант	20	20	20
				кара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	кара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					681,6	753,8	802

III 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
Күріш жармасынан ботқа	150	200	230	Күріш жармасы	32	48	64
				сүт	32	48	64
				Сары май	8	9	10
				Йодталған тұз	2	2	2
				кант	8	10	12
				су	100	120	150
				сүзбе	45	45	45
Сүзбе	50	50	50	кант	8	8	8
				чай	2	2	2
Чай сүтпен	200	200	200	сүт	20	20	20
				кант	20	20	20
				кара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	кара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
алма	150	150	150	алма	150	150	150
Калориялығы, ккал					633	685	715

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	қырыққабат	23	26	28
				кызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				сәбіз	8	9	10
				қант	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
Қырыққабат салаты	60	80	100	сиыр еті сүйегінен	54	54	54
				капуста	50	50	50
				Көк жуа	15	15	15
кисель	200	200	200	өсімдік майы	10	14	18
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				қант	24	24	24
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	су	218	218	218
				кара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796,3	864,3	912,3

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18жас
Піскен тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
Гарнир: макаронмен	100	130	150	пияз	3	3	3
				макарон	36	47	54
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
Шырын	200	200	200	сорпа	73	95	110
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	шырын	200	200	200
				кара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	672	722

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
Бұршак кожесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршак	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
Винегрет салат	60	80	100	сиыр еті	54	54	54
				капуста	42	55	76
				өсімдік майы	6	8	10
				кызылша	20	25	30
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Картоп піскен	22	31	42
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қант	24	24	24
				кара бидай наны,н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					805	861	911

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14жас	15-18жас		7-10 жас	11-14жас	15-18жас
Вермешель салынған сорпа	200	230	250	Вермешель	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа	191	220	240
				Сиыр еті	54	54	54
				Йодталған тұз	2	2	2
Компот	200	200	200	Алма	45	45	45
				Қант	24	24	24
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	34	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	34	40
Калориялығы, ккал					535,4	595,4	638,4

IV апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14жас	15-18жас		7-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сұлы ботқасы	150	200	230	Сұлы ботқасы	20	23	25
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Тұз	2	2	3
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40
Калориялығы, ккал					754,6	821,8	867

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14жас	15-18жас		7-10 жас	11-14жас	15-18жас
Піскен тауық	80	90	100	Тауық	165	186	208
				Пияз	3	3	3
Гарнир: макарон	100	100	100	макарон	36	47	54
				Сары май	4	5	6
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сорпа	73	95	110
Компот	200	200	200	Кепкен жеміс	200	200	200
				Қант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40
Калориялығы, ккал					628	738	728

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14жас	15-18жас		7-10 жас	11-14жас	15-18жас
Борщ	150/ 50	180/ 50	200/ 50	Күріш	51	61	68
				Пияз	9	11	12
				Өсімдік майы	8	10	11
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
				Сиыр еті	54	54	54

Капуста салаты	60	80	100	Капуста	60	80	100
				Өсімдік майы	0,8	0,8	0,8
				Тұз	0,2	0,2	0,2
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40
Калориялығы, ккал					697,4	755,4	797,4

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11- 14жас	15- 18жас		7-10 жас	11- 14жас	15- 18жас
Палау	200	230	250	Күріш	51	61	68
				Пияз	7	8	9
				Өсімдік майы	3	3	3
				Иодталған тұз	1,5	2	2
				Сәбіз	8	9	10
				Сорпасы	120	138	150
				Құс еті	107	107	107
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	60	80	100
				Өсімдік майы	0,8	0,8	0,8
				Тұз	0,2	0,2	0,2
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				Қант	24	24	24
				Су	218	218	218
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40
Калориялығы, ккал					796,3	864,3	912,3

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11- 14жас	15- 18жас		7-10 жас	11- 14жас	15- 18жас
Вермешель салынған көже	200/ 25	230/ 25	250/ 25	Вермешель жармасы	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа	191	220	240
				Сиыр еті сүйегінен	54	54	54
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40	Қара бидай наны немесе ақ нан	20	25	40
Калориялығы, ккал					605,4	655,4	684,4

Диетолог:  А.Бисешова