



БЕКІТЕМІН
Бөлім басшысының м.а
С.А.Аманжол

№	Тағам аттары	Жас мөлшері			Бағасы	Тағам ингредиенттері	Жас мөлшері		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
I апта 1 күн	Картоп сорпасы күрішпен және фрикадельки	200	250	250	500 тг	күріш	16	18	20
						картоп	30	35	35
						пияз	13	14	15
						сәбіз	10	12	12
						томат пастасы	10	10	10
						өсімдік майы	6	8	10
						тұз	0,5	0,5	1
	Кисель	200	200	200		концентрат	30	40	50
						кант	190	190	190
Нан	35	35	35	нан	35	35	35		
				алма	130	130	130		
I апта 2 күн	Сәбіз салаты	60	60	60	500 тг	Сәбіз	120	120	120
						өсімдік майы	11	11	11
						тұз	0,5	1	1
						дәмдеуіштер	1	1	1
	Бұқтырылған ет (сир)	50	80	80		сир еті	164	185	210
						Сәбіз	10	12	14
						пияз	13	14	15
						өсімдік майы	10	12	12
	Гарнир макарон	100	150	150		томат пастасы	10	12	12
						макарондар	25	40	55
						сары май	4	5	6



MADE WITH
Scanner
App



	Нан	35	35	35		нан	35	35	35
	Кептірілген жемістерден компот	200	200	200		кептірілген жеміс	30	40	50
						қант	170	170	170
I апта 3 күн	Көкөніс бұқтырмасы	200	250	250	500 тг	ет	105	120	135
						тұз	1	1	1
						пияз	20	20	25
						қырықшабат	110	120	135
						сәбіз	20	25	25
						томат пастасы	14	15	15
						өсімдік майы	11	15	16
						концентрат	30	40	50
						сахар	190	190	190
	Кисель	200	200	200		нан	35	35	35
						алма	130	130	130
I апта 4 күн	Нан	35	35	35	500 тг	кызылша	40	50	65
	Алма	130	130	130		кукуруз	10	12	14
	Витамин салаты	60	60	60		алма	20	25	30
						тұз	0,5	0,5	0,5
						өсімдік майы	5	5	5
						нан	35	35	35
	Нан	35	35	35		сиыр еті	101	121	134
	Етпен котлет	60	80	80		сүт	30	30	30
						катқан нан	2	3	3
						өсімдік майы	5	7	9
						жұмыртқа	1	3	3
						тұз	0,5	1	1



MADE WITH
**Scanner
App**



	Гарнир қарақұмық	100	120	150		карақұмық	40	65	75
	Шәй сүтпен	200	200	200		сары май	8	8	10
1 апта 5 күн	Бұршақ сорпасы	200	200	250	500 тг	сүт	75	75	75
						шәй	1	1	1
						қант	5	5	5
						сүт	75	75	75
						сиыр еті	78	90	115
						картоп	50	60	70
						бұршақ	60	80	100
						өсімдік майы	7	12	15
						сәбіз	16	20	25
						тұз	1	1	1
	пияз	14	20	25					
	Нан	35	35	35		нан	35	35	35
	Тәтті тоқаш	50	50	50		ұн	50	50	50
						жұмыртқа	1	1	1
						қант	10	15	15
	Кептірілген жемістерден компот	200	200	200		кептірілген жеміс	30	40	50
						қант	170	170	170



MADE WITH
**Scanner
App**



№	Тағам аттары	Жас мөлшері			Бағасы	Тағам ингредиенттері	Жас мөлшері		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
II апта 1 күн	Үй кеспесі етпен	200	250	250	500 тг	ұн	10	13	15
						көк шөп	7	9	11
						пияз	6	7	8
						сәбіз	14,5	34	44
						сиыр еті	107	107	107
						өсімдік майы	10	10	10
						тұз	0,5	1	1
	Кисель	200	200	200		концентрат	30	40	50
						кант	190	190	190
II апта 2 күн	Нан	35	35	35	нан	35	35	35	
					алма	130	130	130	
II апта 2 күн	Сәбіз салаты	60	60	60	500 тг	Сәбіз	130	130	130
						тұз	15	25	35
						салат дәмдеуіші	1	1	1
						ак қырықабат	12	13	14
						көк шөп	75	80	95
						сиыр еті	8	8	10
						Сәбіз	164	185	210
	Күріш етпен	150	200	200		пияз	10	12	14
						өсімдік майы	13	14	15
						томат пастасы	10	12	12
						нан	10	12	12
							35	35	35
	Нан	35	35	35		кептірілген жеміс	30	40	50
						кант	170	170	170
	II апта 2 күн	Кептірілген жемістерден компот	200	200		200			



MADE WITH
**Scanner
App**



						өсімдік майы	5	7	7
						жұмыртқа	2	6	6
						тұз	1	1	1
						пияз	3	3	3
						қарақұмық	40	65	75
						сары май	8	8	10
						сүт	75	75	75
						концентрант	30	30	30
						қант	190	190	190
							сиыр еті	78	9
II апта 5 күн	Рассольник	200	250	250	500 тг	картоп	70	80	90
						перловка	25	30	35
						өсімдік майы	7	8	9
						сәбіз	14	16	20
						тұз	1	1	1
						пияз	12	14	20
						тамат пастасы	20	25	25
						тұздалған кияр	20	25	25
						нан	35	35	35
						алма	130	130	130
				кептірілген жеміс	30	40	50		
				қант	170	170	170		



MADE WITH
Scanner
App





Келісемін
Мектеп директоры Н.Г. Дөнгелбаева



Бекітемін
Жалгер А. Бураханова

Ж. Бәріұлы атындағы орта мектебі МДШО»МҚМ-нің 2024-2025 оқу жылы
2-апталық ас мәзірі

I - апта	Тағамдар	Мөлшері			II - апта	Тағамдар	Мөлшері		
		7- 10 жас	11- 14 жас	15- 18 жас			7- 10 жас	11- 14 жас	15- 18 жас
Д Ү Й С Е Н Б і	Картоп сорпасы күрішпен	200	250	250	Д Ү Й С Е Н Б і	Үй кеспесі етпен	200	250	250
	фрикаделькамен					Бидай наны	35	35	35
	Нан	35	35	35		Кисель	200	200	200
	Алма	130	130	130		Алма	130	130	130
	Кисель	200	200	200					
С Е Й С Е Н Б і	Гуляш сиыр етімен	50	80	80	С Е Й С Е Н Б і	Күріш сиыр етімен	150	200	200
	Гарнир: макарон	100	150	150		Нан	35	35	35
	Нан	20	35	40		Сәбіз салаты	60	60	60
	Кампот	200	200	200		Кампот	200	200	200
	Сәбіз салаты	60	60	60					
С Ә Р С Е Н Б і	Көкөніс бұқтырмасы	200	250	250	С Ә Р С Е Н Б і	Балғын салат	60	60	60
	Кисель	200	200	200		Бұқтырылған тауық еті	200	250	250
	Нан	35	35	35		Гарнир: макарон	100	120	150
	Алма	130	130	130		Шай сүтпен	200	200	200
						Нан	35	35	35
Б Е Й С Е Н Б і	Дәруменді салат	60	60	60	Б Е Й С Е Н Б і	Тефтели	80	100	100
	Котлет етпен	60	80	80		Гарнир: қарақұмық	100	120	150
	Қарақұмық	100	120	150		Дәруменді салат	60	60	60
	Шәй сүтпен	200	200	200		Кисель	200	200	200
	Нан	35	35	35		Нан қара\ақ	35	35	35
Ж Ұ М А	Сүйек сорпасында	200	200	250	Ж Ұ М А	Рассольник	200	250	250
	бұршақ					Кампот	200	200	200
	Кампот	200	200	200		Нан	35	35	35
	Нан	35	35	35		Алма	130	130	130
	Тоқаш	50	50	50					

Мектеп медбикесі Елшибай А