



ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ
(ұсынылады)
2024 жылы бюджет
қаржысынан бастауыш сынып оқушыларын
тамақтандыруға арналған жалпы білім беретін
мемлекеттік мектептердің оқушыларына арналған екі
апталық ас мәзірі

1 апта
1 күн

Тамақтардың атауы				Құрамы	Брутто
	7-10ж	11-14ж	15-18		
Геркулес ботқасы	200	230	250	геркулес	70
				Сүт	110
				қант	10
				Сары май	10
Нан	20	35	40	нан	20/35/40
сары май	5	5	5	Сары май	5
Ірімшік	10	10	10	Ірімшік	10
Пісірілген жұмыртка	40	40	40	жұмыртка	30
Бал қосылған шай	200/10	200/10	200/10	шай	0,2
				бал	10

Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20

1 апта

4 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
				Минтай балығы	89
				Бидай наны	11
				Сүт	16
				Пияз	13
				Сары май	4
				Өсімдік майы	5
Балық тефтелі	60	80	100	Ұн	6
Гарнир картоп езбесі	100	130	150	Сүт	150
				Сары май	5
				Картоп	50
Сәбіз салаты	30	40	50	Сәбіз	19
				Қант	1
				Пияз	9
С дәрумені қосылған компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	24
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20

1 апта
2 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы (гр)			Құрамы	Брутто
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Көкөніс салаты	30			Қырыққабат Сәбіз	45
		40	50	Өсімдік майы	8
				тауықтар	120
	150/50	180/50	200/50		
Кептірілген жеміс компоты	200		200	Кептірілген жеміс	20
		200		қант	20
				Аскорбин қышқылы	0,0007
	20	35	40	Қара бидай наны	20

1 апта
3 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Сиыр котлеттері	60	80	100	Сиыр еттері	60
				Бидай ұны	14
				Сүт	19
				Сары май	6
				Кептірілген нан	8
				Өсімдік майы	5
Гарнир : суға пісірілген қарақұмық	100			Қарақұмық	20
		130	150	сары май	5
Кисель	200	200	200	Кисель	200
Қызылша салаты	30	40	50	Қызылша	45

1 апта
5 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Ірімшік қосылған макарон	180/25	200/25	230/25	Макарон	40
				Бидай ұны	10
				Сүт	10
				Пияз	24
				Сары май	4
				Өсімдік майы	3
				Ірімшік	5,4
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20
Жеміс	1шт	1шт	1шт		
Айран	200	200	200	Айран	200

2 апта
1 күн

Тамақтардың атауы	Тамақ массасы			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Достық ботқасы	200	230	250	Күріш	35
				тары	35
				сүт	110
				Сары май	10
				қант	10
Бал қосылған шай	200/10	200/10	200/10	Шай	0,2
				Бал	10
Қаймақ қосылған сүзбе	40/5	40/5	40/5	Сүзбе	40
				Қаймақ	5
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20

2 апта
2 күн

Тамақтардың атауы	Тамақ массасы			құрамы	брутто
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Дәрумен салаты	30	40	50	сәбіз	6
				Өсімдік майы	5
				Орам жапырақ	8
				алма	8
				Көк шөп	2
				Шырын үшін лимон	2
Тауық еті қосылған макарон	130/50	150/50	180/50	Сиыр еті	120
				жұмыртқа	40/60
				пияз	3
				Өсімдік майы	10
				Көк шөп	2
				Кептірілген нан	8
Табиғи шырын	200	200	200	Шырын 1 л	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20

2 апта
3 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Сәбіз салаты	30	40	50	Сәбіз	28
				Сұйық май	8
				Қант	10
Сиыр етінен тефтелі	60	80	100	Сиыр еті	130
				Пияз	8
				ұн	6
				Қызанақ пастасы	10
				Өсімдік майы	3
Бұршақ езбесі	100	130	150	Макарон	45
				Өсімдік майы	2
				пияз	8
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20
С дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс	24

2 апта
4 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Қызылша салаты	30	40	50	Өсімдік майы	32
				қызылша	6
				қант	4
Гарнир - пісірілген қарақұмық	100	130	150	Сары май	5
				сәбіз	19
				пияз	9
				Қарақұмық	48
Балық тефтелиі	60	80	100	Балық	89
				Бидай наны	15
				сүт	20
				Өсімдік майы	11
				Кептірілген нан	7
С дәрумені бар кисель	200	200	200	Кисель	15
				қант	20
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20

2 апта
5 күн

Тамақтардың атауы	Тағам массасы, г			Құрамы	Брутто, г
	7-10ж	11-14ж	15-18ж		
Жұмыртқа қосылған макарон	130/40	150/40	180/40	тауық	85
				күріш	50
				сүт	10
				пияз	10
				сәбіз	14
				Өсімдік майы	10
				Қызанақ пастасы	10
Сүт қосылған шай	200	200	200	сүт	10
				шай	200
Печенье	20	30	40		
Жеміс	1 шт	1 шт	1 шт		
Қара бидай наны	20	35	40	нан	20