

Бекітемін:



«Қ.Сәтпаев атындағы Шеңгелді мектеп-бөбекжай-
-балабақша кешені» коммуналдық мемлекеттік
мекемесінің директоры: Б.К.Кудайбергенова

Келісемін:



Шығыс Қазақстан облысы Білім басқармасының
Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
басшысы: С.Н. Дауытбаева

**Шығыс Қазақстан облыстық білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«Қ.Сәтпаев атындағы Шеңгелді мектеп-бөбекжай-балабақша кешені» коммуналдық мемлекеттік
мекемесінің мемлекеттік тарапынан тамақтанатын аз қамтылған отбасы балалары
және 1-4 сынып оқушыларына берілетін бір реттік тағамның**

10 күндік ас мәзірі

2024 – 2025 оқу жылы

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағамның ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11 -14 ж	15 -18жас	7 --- 10 жас	11 -14 жас	15 – 18 жас
ҚУЫРДАҚ							
І А П Т А І К Ү Н І	Сиыр еті	100	110	110	1,600	220	440
	Ө. майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	картоп	0,80	100	100	1,280	200	400
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	Шай	0,3	0,3	0,3	0,48	0,6	0,12
	шырын	200	200	200	3,200	400	800
	Көп дәруменді шырын						
	1 апта 1күні						

	ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
	БОРЩ КӨЖЕ		7 --10 жас	11 -14 жас	15- 18ж	7--- 10 жас	11 -14 жас	15 -18 жас
1 А П Т А 2 К Ү Н І	Сүт 3,2%	Сиыр еті	100	100	100	1,600	200	400
		Ө. майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	012
		пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		қызылша	0,30	0,40	0,40	480	0,80	160
		капуста	0,30	0,40	0,40	480	0,80	160
		сәбіз	0,30	0,40	0,40	480	0,80	160
		томат	0,3	0,5	0,5	0,48	0,10	0,20
		ван	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
		Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
		сүт	200	200	200	3,200	400	800
		печенье	0,20	0,30	0,30	320	0,60	120
		1 апта 2күні						

	ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
			7 --10 жас	11 – 14жас	15-18жас	7 --- 10 жас	11 --- 14 жас	15-18жас
І А П Т А З К Ү Н І	ПАЛАУ	Сиыр еті	100	100	100	1,600	200	400
		күріш	100	120	150	1,600	240	600
		тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
		Ө. майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		сәбіз	0,30	0,40	0,40	480	0,80	160
		нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
		Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
		шай	0,3	0,3	0,3	0,48	0,6	0,12
		Кепкен жеміс	0,20	0,40	0,40	320	0,80	0,160
		қант	0,20	0,40	0,40	320	0,80	0,160
		алма	200	200	200	3,200	400	800
		1 апта 3 күні						

	ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
			7 --10 жас	11 – 14 жас	15-18жас	7 --- 10 жас	11 --- 14 жас	15 – 18 жас
1 А П Т А 4 К Ү Н І	РОССОЛЬНИК	Сиыр еті	110	180	180	1,760	360	720
		тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
		пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		картоп	0,20	0,40	0,40	320	0,80	160
		сәбіз	0,30	0,40	0,40	480	0,80	160
		қызылша	0,30	0,40	0,40	480	0,80	0,80
		томат	0,3	0,5	0,5	0,48	0,10	0,10
		перловка	0,50	100	100	800	200	400
		Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
		Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
		айран	200	200	200	3,200	400	800
		1 апта 4 күні						
	АЙРАН							

	ТАҒАМ АТАУЫ	Тағамның ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
			7 --10 жас	11 -14 жас	15 -18 ж	7 --- 10 жас	11 --- 14 жас	15 – 18 ж
І А П Т А 5 К Ү Н І	ПІСІРІЛГЕН ТАУЫҚ	Тауық еті	200	230	230	3,200	460	920
		Ө майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
		нан	0,20	0,35	0,40	320	270	160
		Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	ГАРНИР							
		гречка	0,80	100	100	1,280	200	400
		Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
		тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
		пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	КОМПОТ	Кепкен жеміс	0,20	0,40	0,40	320	0,70	160
		қант	0,20	0,40	0,40	320	0,70	160
		қызанақ	0,50	0,50	0,50	800	100	200
		қияр	0,50	0,50	0,50	800	100	200
		1 апта 5 күні						
	салат							

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11-14 жас	15-18ж	7 --- 10 жас	11- 14 жас	15 -18жас
ЕТ КОТЛЕТІ	Тартылған ет	100	150	150	1,600	300	600
ГАРНИР	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	Сүт	1л	0,25	0,25	1л	0,50	0,50
	Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	макарон	150	180	180	2,400	360	720
	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	шырын	200	200	200	3,200	400	800
	2 апта 1 күні						
Көп дәруменді шырын							

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11 – 14жас	15-18ж	7 --- 10 жас	11-14ж	15-18ж
2 А П Т А 2 К Ү Н і	КЕСПЕ КӨЖЕ						
	Тауық сан еті	100	110	110	1,600	220	440
	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	кеспе	0,50	0,50	0,50	800	100	200
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	Ара балы	010	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	Б алғын жеміс алма	200	200	200	3,200	400	800
	Сүт 3,2%	200	200	200	3,200	400	800
	2 апта 2 күні						

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11-14жас	15-18жас	7 --- 10 жас	11-14 ж	15-18ж
А П Т А З К Ү Н і	КҮРІШ БОТҚАСЫ						
	күріш	100	120	120	1,600	240	480
	Сары май	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	Сүт3,2%	150	180	180	2,400	360	720
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,30	0,30
	қант	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	Көп дәруменді шырын						
	шырын	200	200	200	3,200	400	800
	ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ САЛАТ						
	қызылша	100	100	100	1,600	200	400
	картоп	100	100	100	1,600	200	400
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	2 апта 3 күні						

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11-14 жас	15-18ж	7 --- 10 жас	11-14жас	15-18ж
БАЛЫҚ КОТЛЕТІ							
2 А П Т А 4 К Ү Н і	Тартылған балық	200	220	220	3,200	440	880
	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	Сүт 3,2%	0,50	100	100	800	200	400
	картоп	180	200	200	2,880	400	800
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	Көп дәруменді шырын	200	200	200	3,200	400	800
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	2 апта 4 күні						

ТАҒАМ АТАУЫ	Тағам ингредиенттері	Тағамның шығымы (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		7 --10 жас	11-14ж	15-18ж	7--- 10 жас	11-14жас	15-18ж
БҰРШАҚ КӨЖЕ							
2 А П Т А 5 К Ү Н і КОМПОТ САЛАТ	Сиыр еті	110	180	180	1,760	360	720
	бұршақ	0,50	100	100	800	200	400
	пияз	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	картоп	0,60	100	100	960	200	400
	сәбіз	0,20	0,30	0,30	320	0,60	120
	нан	0,20	0,35	0,40	320	0,70	160
	Ара балы	0,10	0,10	0,10	160	0,20	0,40
	Кепкен жеміс	0,20	0,40	0,40	320	0,80	160
	қант	0,20	0,40	0,40	320	0,80	160
	капуста	100	120	120	1,600	240	480
	сәбіз	100	120	120	1,600	240	480
	тұз	0,2	0,3	0,3	0,32	0,6	0,12
	Ө.майы	0,10	0,15	0,15	160	0,30	0,60
	2 АПТА 5 КҮНІ						