

Бекітемін
 "Ақмола облысы білім басқармасының
 Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі"
 ММ-нің басшысының м.а.
 Абжиков С.Е.
 " 12 " 02 2024г.



Төрт апталық тағамдар мәзірі
 қыс - көктем

1 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Пісірме	100	120	130	макаронны	30	35	42
				жұмыртқа	5	6	7
				тұз	1	1.5	2
				ірімшік	12	13	14
				сары май	5	6	8
				үн	20	35	40
Нан	20	35	40	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				шай	2	2	2
				сүт	20	25	25
				қант	15	20	20
Тәті шай сүтпен	200	200	200	қант	13	13	13
				бал	80	80	80
				байытылған үн	50	50	50
				сүзбе	1	1	1
				тұз	1	1	1
				ашытқы	3	3	3
Сүзбе қосылған тоқаш	80	80	80	өсімдік майы	7	8	9
				қант	5	5	5
				жұмыртқа	20	25	25
				сүт	5	6	8
				сары май	300	340,5	360
				Калория мөлшері, ккал			

2- күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ тауық етімен	200/25	230/25	250/25	кызанақ	30	35	38
				орамжалпырақ	23	26	28
				томат паста	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				соль	1	2	2
				тұз	1	2	2
				сорпа	120	138	150
				тауық еті	100	120	130
				картоп	54	62	68
				өсімдік майы	5	8	8
				келтірілген жемістер	45	45	45
Компот	180	200	200	қант	25	25	25
Көкөністерден салат	60	80	100	сәбіз	36	48	60
				пияз	8	11	14
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	10	14	18
Нан	20	30	45	байытылған ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				вафли	20	20	20
Вафли	20	20	20				
Калория мөлшері, ккал					526	617	687

3 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Котлет (сыыр еті)	110	110	120	тартылған сыыр еті	100	150	200
				себiз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	8	9	10
				томат паста	19	21	24
				бидай ұны	6	7	8
Гарнир: макарон	100	130	150	макаронны	35	40	50
				сары май	10	10	10
				тұз	1	1	1
				пияз	8	8	8
				себiз	12	12	12
тұздық	15	15	15	томат паста	2	2	2
				печенье	20	20	20
				Мультивитаминдық шырын	200	200	200
Печенье	20	20	20				
Мультивитаминдік шырын	200	200	200	бидай ұны	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
Нан	20	30	45	өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					463	534	616

4-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Бүгін, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабақтан салат	60	80	100	сәбіз	29	39	48
				қырыққабақ	23	30	38
				пияз	8	10	12
				йоддалған тұз	1	1	1
				өсімдік майы	12	16	20
Балық котлеті	110	130	140	тартылған балық	110	130	140
				бидай наны	15	17	19
				келтірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				картон	150	180	200
Гарнир: картоп езбесі	75	100	120	сүт	10	15	20
				масло сливочное	5	5	5
				соль йодированная	1	1	1
				кисель	8	8	8
				фрукты	200	200	200
Кисель	200	200	200				
Жемістер	200	200	200				
Қара бидай наны	20	30	45	байытылған бидай ұны	20	30	45
				йоддалған тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					615	707	784

5 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г					
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Күріш сорпасы	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68			
				күріш	20	25	30			
				пияз	9	10	11			
				сәбіз	11	12	14			
				ақжелкен	3	3	3			
				сорпа	141	162	176			
				тұз	1	1	1			
				сиыр еті	100	120	120			
				картоп	54	62	68			
				өсімдік майы	4	5	5			
Сүт қосылған какао, тәтті	200	200	200	какао	2	2	2			
				сүт	20	25	25			
Қара бидай наны	20	30	45	қант	15	20	20			
				ұн	20	30	45			
				ашытқы	1	1	1			
				өсімдік майы	3	3	3			
				тұз	1	1	1			
				байытылған ұн	80	80	80			
				тұз	1	1	1			
Сүзбе қосылған тоқаш	80	80	80	ашытқы	1	1	1			
				өсімдік майы	3	3	3			
				қант	7	8	9			
				сүт	10	20	20			
				сары май	5	6	8			
				жұмыртқа	5	5	5			
				сүзбе	50	50	50			
				Калория мөлшері, ккал				621	718	770

1 - күн

II апта

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүт пен май қосылған ботка	200/25	230/25	250/25	жарма, тары, жүгері.	30	35	40
				сүт	200	200	200
				сары май	4	5	5
				қант	10	15	20
				тұз	1	1,5	2
Ірімшік пен сары май қосылған нан	100	100	100	ұн	100	100	100
				тұз	1	1,5	2
				ашытқы	1	1	1
				ірімшік	15	15	15
				сары май	4	5	5
Шай балмен	180	200	220	өсімдік майы	3	3	3
				шай	2	2	2
				бал	10	15	20
				қант	25	25	25
Тәтті тоқаш	40	40	40	тәтті тоқаш	40	40	40
Калория мөлшері, ккал					446	464	480

2 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қышқылыттым көже	200	230	250	картоп	80	92	100
				арпа	20	25	25
				сәбіз	10	12	13
				пияз	10	12	13
				тұздалған кияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				томат пастасы	19	19	20
				қаймақ	20	20	25
				тауық еті	100	120	140
Жемістер	100	150	200	жемістер	200	200	200
Нан	30	45	50	ұн	100	100	100
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Печенье	20	20	20	печенье	20	20	20
Кисель	200	200	220	кисель	8	8	8
Калория мөлшері, ккал					750	815	866

3 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырылған тауық еті	180	190	200	тауық еті	100	120	140
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				картон	150	150	150
				сәбіз	20	20	20
				сары май	4	5	5
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Тәтті тоқаш	40	40	40	тәтті тоқаш	40	40	40
Калория мөлшері, ккал					575	611	651

4 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық сорпасы	200	230	250	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				картоп	50	60	60
				сәбіз	8	9	10
				сары май	8	9	10
				акжелкен	8	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	200	230	250
				майдағы балық	60	70	80
Көкөністерден салат	60	80	100	қызанақ	35	35	52
				кияр	40	40	55
				орамжапырақ	17	17	29
				өсімдік майы	8	8	14
				кептірілген жемістер	24	24	24
Компот	200	200	200	кант	25	25	25
				ұн	20	30	45
Нан мен май	20	30	45	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				масло сливочное	4	5	5
				байытылған ұн	80	80	80
Токаш	80	80	80	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				кант	7	8	9
				сары май	5	6	8
Қалгория мөлшері, ккал					650	722	827

5 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау сиыр етімен	60	80	100	сиыр еті	102	122	133
				сәбіз	18	19	20
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				тамат пастасы	19	21	24
				күріш	40	50	60
Сәбізден салат	30	30	30	сәбіз	30	30	30
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	2	2	2
				айран 1%	100	120	130
Нан	20	30	45	нан	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				тәтті тоқаш	40	40	40
Калория мөлшері, ккал					393	458	510

III апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтке дайындалған ботқа маймен	200/25	230/25	250/25	күріш	30	35	40
				сүт	200	200	200
				сары май	4	5	5
				қант	10	15	20
				тұз	0,4	0,4	0,4
Ірімшік және маймен бүтерборд	100	100	100	ұн	100	100	100
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				ірімшік	12	15	15
				сары май	5	5	5
Шай бал мен	200	200	200	шай	2	2	2
				бал	5	5	5
Вафли	20	20	40	вафли	20	20	40
Калория мөлшері, ккал					390,4	404,4	434,4

2 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті	80	90	100	сиыр еті	140	165	200
				қаймақ	20	20	20
				дәмдеуіш	2	2	2
				себіз	10	15	20
				пияз	10	15	20
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	40	50	60
				сары май	4	5	6
				тұз	1	1	1
				келтірілген жемістер	24	24	24
Компот	200	200	200	қант	25	25	25
				ұн	20	30	45
Нан	20	30	45	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				байытылған ұн	80	80	80
				тұз	1	1	1
Сүзбе қосылған тоқаш	80	80	80	ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	7	8	9
				сүт	10	20	20
				сары май	5	6	8
				жұмыртқа	5	5	5
				сүзбе	50	50	50
Калория мөлшері, ккал				463	531	605	

3 - күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті қосылған бұршақ сорпасы	200	230	250	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				бұршақ	15	20	20
				өсімдік майы	5	8	8
				сәбіз	10	12	13
				сорпа	140	161	175
				тауық еті	100	120	140
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Печенье	35	35	35	печенье	35	35	40
Нан	20	30	45	мука	20	30	45
				соль	1	1	1
				дрожжи	1	1	1
				масло растительное	3	3	3
				байытылған ұн	80	80	80
Тоқаш	80	80	80	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	7	8	9
				сары май	5	6	8
Калория мөлшері, ккал				717	794	861	

4-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Баптың кырыққабат салат	60	80	100	қант	40	50	60
				сәбіз	23	30	38
				пияз	8	10	13
				өсімдік майы	12	16	20
				тартылған балық	110	130	140
Баптың котлет	150	180	200	ұн	15	20	30
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				жұмыртқа	5	5	5
				томат пастасы	16	19	21
				макарон	50	50	50
				шай	2	2	2
Макарон	80	100	130	қант	15	20	20
Тәтті шай	200	200	200	печенье	35	35	40
Печенье	35	35	40	ұн	20	30	45
Нан	20	30	45	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					373	443	512

5-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	кеспе	16	18	20
				картоп	40	46	50
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
			тауық еті	100	120	140	
Компот	200	200	200	компот	20	20	20
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				Жемістер	200	200	200
Калория мөлшері, ккал					603,4	671,4	733,4

1 - күн

IV апта

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтке дайындалған ботқа маймен	200/25	230/25	250/25	жарма	30	35	40
				сүт	200	200	200
				сары май	4	5	5
				қант	10	15	20
				тұз	1	1,5	2
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				шай	2	2	2
Бал мен шай	200	200	200	бал	13	13	13
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калория мөлшері, ккал					385	406,5	432

2- күн

Тамактын атауы	Тамак шынымы, г			Тамактын ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауык еті қосылған вермишель сорпасы	200	230	250	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				картоп	50	60	60
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				томат пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				тауық еті	100	120	140
				кырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
Кырыққабат салат	60	80	100	қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
				кисель	20	20	20
				жемістер	200	200	200
Кисель	200	200	200				
Жемістер	200	200	200				
Нан	20	30	45	ун	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					702	801	884

3-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төфтел (сыыр еті)	100	100	100	тартылған сыыр еті	100	120	140
				өсімдік майы	8	9	10
				пияз	22	29	36
				томат пастасы	14	19	24
				жұмыртқа	5	5	5
				сәбіз	5	7	8
				күріш	15	15	15
				қарақұмық	30	30	30
				сары май	5	8	8
Г арнир: қарақұмық	100	100	120	кептірілген жемістер	35	35	35
Компот	200	200	200	қант	25	25	25
				вафли	50	50	50
Вафли	50	50	50	ұн	20	30	45
Нан	20	30	45	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				339	387	436	
Калория мөлшері, ккал							

4-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық сорпасы	200	230	250	күріш жармасы	15	23	30
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	2
				сарымсақ	3	3	3
				картоп	50	60	70
				майдағы балық	60	70	80
				балғын қызанақ	35	35	52
				балғын қияр	40	40	55
Балғын көкөністерден салат	60	80	100	ақ қырыққабат	17	17	29
				өсімдік майы	8	8	14
				шырын	200	200	200
Шырын	200	200	200				
Тәтті тоқаш	40	40	40	тәтті тоқаш	40	40	40
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					527	570	667

5-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй жағдайында жасалған жаркое	220	250	250	тауық еті	102	122	133
				картоп	210	250	285
				сәбіз	16	16	16
				пияз	16	16	16
				томат пастасы	8	8	8
				өсімдік майы	7	7	7
томат пастасы	16	19	21				
Печенье	30	30	30	печенье	30	30	30
Сүт қосылған какао, тәтті	200	200	200	какао	2	2	2
				сүт	20	25	25
				қант	15	20	20
				ұн	20	30	45
Нан	20	30	45	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					467	550	613