

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а: *А. Ахметова*



«03» 02 2024

1 апта І күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	255,11	30	34,5	38
				сүт		105	121	131
				сарымай		7	7	7
				тұз		1	1	1,5
				секер		8	12	13
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
Қайнатылған жұмыртқа	1	1	1	Қайнатылған жұмыртқа	60	40	40	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 2күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели тұздықпен	80	90	100	Тауық еті	221,18	61	73	80
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сухари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		8	9	10
				сұйық май		11	12	13
				тұз		1	1	1
				сарымай		6	7	8
Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон		100	130	150
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	1	1	1
				қант		5	5	5
Нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 3күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	28	33	40
				картон		4	4,6	5
				кеспе		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	қызылша	85	42	48	62
				алма		24	32	40
				өсімдік майы		4	5	6
				тұз		2	2	2
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
каркаде шайы	200	200	200	қант	106,26	20	20	2
				Каркаде		20	20	20

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр етінен палау	150	200	230	Сыр еті	379	61	73	80
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а.:



Іапта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтели	80	90	100	Сыыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхары		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	2
				сұйық май		5	6	2
				Тұз		1	2	8
Қартоп еzbесі	100	130	150	сарымай	193	6	7	8
				тұз		115	150	10
				сармай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				тұз		1,2	2	20
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а. *А. Ахметова*



«13» 02 2024

Іапта Ікүн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	255,11	30	34,5	38
				сүт		105	121	131
				сарымай		7	7	7
				тұз		1	1	1,5
				секер		8	12	13
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
Қайнатылған жұмыртқа	1	1	1	Қайнатылған жұмыртқа	60	40	40	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели тұздықпен	80	90	100	Тауық еті	221,18	61	73	80
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхары		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		8	9	10
				сұйық май		11	12	13
				тұз		1	1	1
				сарымай		6	7	8
Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон		100	130	150
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	1	1	1
				қант		5	5	5
Нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 3күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	28	33	40
				картон		4	4,6	5
				кеспе		16	18	20
				тияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	қызылша	85	42	48	62
				алма		24	32	40
				өсімдік майы		4	5	6
				тұз		2	2	2
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
каркаде шайы	200	200	200	қант	106,26	20	20	2
				Каркаде		20	20	20

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен палау	150	200	230	Сыыр еті	379	61	73	80
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



Іапта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтели	80	90	100	Сыыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	2
				сұйық май		5	6	2
				Тұз		1	2	8
				сарымай		6	7	8
Қартон езбесі	100	130	150	түз	193	115	150	10
				сармай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				түз		1,2	2	20
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының ұ.м.а: А.Ахметова



2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	61	73	80
				картон		0,4	0,4	0,4
				күріш		26	35	42
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				сорпа		140	161	175
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының ұста: А. Ахметова

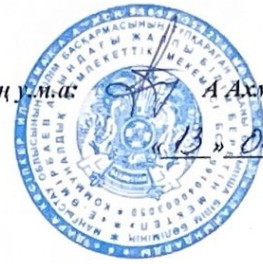


2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтели	80	90	100	Сыыр еті	221,18	76	86	96
				Нан		14	16	25
				Сүт		19	22	10
				Сухари		8	9	50
				Соус		50	50	24
				Пияз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
				Тұз		1	2	8
Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				Тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				Қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	жас жемістер	99	1 дана	1 дана	1 дана

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а.с. А.Ахметова



2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етінен палау	80	90	100	Құс еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				томат		16	19	21
				тұз		1	1	2
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				тұз		1	2	2
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.а.а:

А.Ахметова

«14» Ол 2025



2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	сыыр еті	132	54	54	80
				картон		80	92	100
				арпа		5	6	6
				томат		5	6	7
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				тұзды қияр		14	16	17
сорпа	140	161	175					
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Тәтті бөлше сүзбемен	60	70	80	қант	96	6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
				сүзбе		1	2	2

Бекітемін

Мектеп директорының ұлға: *А. Ахметова*



1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығыны, г			Тағам құрамы	Калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	Тары	255,11	30	34,5	38
				Сүт		105	121	131
				Сарымай		7	7	7
				Тұз		1	1	1,5
				секер		8	12	13
нан	20	35	40	Бидай наны	96	20	35	40
Тәтті шәй	200	200	200	Шәй	61,58	2	2	2
				қант		40	35	40
Ірімшік	33	33	33	Ірімшік	100,0	33	33	33

Бекітемін:

Мектеп директорының у.а.и. А. Ахметова



Іапта 2күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели тұздықпен	80	90	100	Тауық еті	221,18	61	73	80
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сухари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		8	9	10
				сұйық май		11	12	13
				тұз		1	1	1
				сарымай		6	7	8
Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон		100	130	150
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	1	1	1
				қант		5	5	5
Нан	20	35	40	бидай паны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының орынына: А. Ахметова



Іапта 3күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	28	33	40
				картон		4	4,6	5
				кеспе		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
сорпа	140	161	175					
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	қызылша	85	42	48	62
				алма		24	32	40
				өсімдік майы		4	5	6
				тұз		2	2	2
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
каркаде шайы	200	200	200	қант	106,26	20	20	2
				Каркаде		20	20	20

Бекітемін:

Мектеп директорының қ.а. А.А. Метова



«20» 11 2025

Тапта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен палау	150	200	230	Сыыр еті	379	61	73	80
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен әсемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының ұ.а.а:

А.Ахметова



Іапта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтели	80	90	100	Сыыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сухари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	2
				сұйық май		5	6	2
				Тұз		1	2	8
Қартон езбесі	100	130	150	сарымай	193	6	7	8
				тұз		115	150	10
				сармай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				тұз		1,2	2	20
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:



2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11- 14жас	15- 18жас			6-10 жас	11- 14жас	15- 18жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	61	73	80
				картон		0,4	0,4	0,4
				күріш		26	35	42
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				сорпа		140	161	175
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а: *А. Ахметова*



2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтели	80	90	100	Сыыр еті	221,18	76	86	96
				Нан		14	16	25
				Сүт		19	22	10
				Сухари		8	9	50
				Соус		50	50	24
				Пияз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
				Тұз		1	2	8
Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				Тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				Қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	жас жемістер	99	1 дана	1 дана	1 дана

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а: *А. Ахметова*



2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен ас бұршақ сорпасы	200	230	250	Сыыр еті	177	54	54	54
				картон		4	4,6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
Көкөніс салаты	60	80	100	көкөністер	85	67	87	113
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75,4	24	24	24
				қант		10	10	10

Бекітемін:

Мектеп директорының у.а.а:




А.Ахметова

«27» 02 2025

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етінен палау	80	90	100	Құс еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				томат		16	19	21
				тұз		1	1	2
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				тұз		1	2	2
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

Бекітемін:

Мектеп директорының у.м.а:  А Ахметова

«28» 02 2025

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	сыыр еті	132	54	54	80
				картон		80	92	100
				арпа		5	6	6
				томат		5	6	7
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				тұзды қияр		14	16	17
				сорпа		140	161	175
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Тәтті бөлке сүзбемен	60	70	80	қант	96	6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
				сүзбе		1	2	2