



БЕКІТЕМІН
 Арап ауданы бойынша білім бөлімінің басшысы
С. Жанназарова
 С.Жанназарова

Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас-мәзірі 2025 жыл
 (қыс-көктем)

Арал ауданы

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				себіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	өсімдік майы	6	8	8
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				себіз	64	86	108
				қант	4	5	6
Себіз салаты	60	80	100	тұз	2	2	2
				өсімдік майы	6	8	10
				шырын	200	200	200
Шырын	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
Калория					590,6	734,6	837,8

1 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық котлеті	60	80	90	тауық филесі	70	93	105
				нан	5	6	7
				пияз	10	13,3	15
				бидай ұны	5	6	11
				сүт	10	10	10
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				сәбіз	30	36	50
				тұз	1,5	2	2
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	41	55	69
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
Балғын алмадан компот	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					528	658	753

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				қызанақ пастасы	3	3	3
				тұздалған қияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				тұз	1,5	2	2
				арпа	15	20	30
				өсімдік майы	6	8	9
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
				кисель	24	24	24
Кисель С дәрумен қосылған	200	200	200	дәрумен С	0,007	0,007	0,007
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					475,3	591	705

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр еті котлеті	80	90	100	Сыыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе сү	19	22	25
				Өсімдік майы	8	8	10
				Кептірілген нан	8	9	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	5	5	5
				жұмыртқа	3	5	6
				картон	125	162,5	187,5
				сүт	8	10	10
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
көпкен жемістен компот	200	200	200				
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					656	754	820,1

1 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Үй көспесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	құнарландырыл-ған бидай ұны	16	18	20	
				жұмыртқа	3	4	5	
				пияз	12	12	12	
				тауық еті	70	80	100	
				тұз	1,5	2	2	
				сәбіз	10	12	15	
сүт	200	200	200	картон	50	55	58	
				сүт	200	200	200	
				ара балы	10	10	10	
				қара бидай наны	10	15	20	
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20	
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10	
Калория					449	509	551,5	

2 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	90	120	130
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	30	36	50
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
Балтын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
				сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Қаймақпен соус	15	15	15	қызанақ пастасы	5	5	5
				шырын	200	200	200
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
					543,7	692,4	763
				калория			

2 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гүлпаш сиыр етінен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150	картоп	90	117	135
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	15	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	5	6,5	7,5
				бидай ұны	3	3	3
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қырыққабат	40	52	60
				өсімдік майы	8	8	8
				қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
				қант	10	10	10
				алма	46	46	46
Балғын алма компоты	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					626	726,2	744

2 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50	күріш	15	17	18
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық өті	70	80	100
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	10	12	15
				картон	50	55	58
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
Сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
калория					485,6	522	572,1

2 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				көптірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	125	162,5	187,5
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
Балғын алмадан компот	200	200	200	қара бидай наны	10	20	20
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	20	20
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
калория					585	702	767

2 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				себіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
Кисель С дәруменімен	200	200	200	өсімдік майы	6	6	6
				кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					416	488	547,1

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ ет/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пшз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Ғарнир: қарақұмық	100	130	150	өсімдік майы	6	8	9
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сары май	5	5	5
Қызанақ пастасымен соус	15	15	15	бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				алма	16	22	27
				қырыққабат	15	20	25
				көк жуа	4	5	6
Дәруменді салат	60	80	100	сәбіз	12	16	20
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	5	5
				шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					663,1	783	867,3

3 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	80	120	135
				өсімдік майы	6	8	9
				пиріз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				себіз	14	17	19
Бөктірілген күріш				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қызылша	55	74	93
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	алма	14	18	23
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
				қант	10	10	10
кепкен жемістен компот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					490,3	638,1	721

3 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Үй кешесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	күнәрландырылған бидай ұны	16	18	20	
				жұмыртқа	5	6	7	
				пияз	12	12	12	
				сиыр еті	40	56	81	
				тұз	1,5	2	2	
				картон	50	55	58	
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	64	86	108	
				қант	4	5	6	
				тұз	2	2	2	
				аскөк	13	17	20	
				өсімдік майы	6	8	10	
				кисель	200	200	200	
Кисель С дәруменімен	200	200	200	С дәрумені	0,007	0,007	0,007	
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20	
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20	
Алма	150	150	150	алма	150	150	150	
калория					461	547	637	

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	Жас балықтан тартылған фарш	90	110	130
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	10	12
				Бидай ұны	8	11	14
				Тұз	1,5	2	2
				жұмыртқа	3	5	6
				картон	125	162,5	187,5
				сүт	8	10	10
Гарнир: картон езбесі	100	130	150	Тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскек	2	2	2
				Тұз	1,5	2	2
				пивз	10	10	10
				Бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				Бидай наны	10	20	20
балғын алмадан компот	200	200	200				
Қара Бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					522	639	704,3

3 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сыр етімен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50	ас бұшақ	9	10	11
				ақ ауданды қырыққабат	20	23	25
				себіз	11	13	14
				пияз	12	12	12
				сыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				өсімдік майы	6	8	9
				картон	55	65	75
				сүт	200	200	200
				ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200				
Ара балы	10	10	10				
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
Сыр				сыр	10	10	10
калория					469	549	607,4

4 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	90	120	135
				өсімдік майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	30	36	50
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
				шырын	200	200	200
Шырын	200	200	200				
Сыр	10	10	10	Сыр	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					555	697,1	779,5

4 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	өсімдік майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
				алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Балғын алмадан компот	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					465	577,6	657,2

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картон	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырылқабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				аскөк	5	5	5
Сәбіз салаты	60	80	100	сиыр еті	40	56	81
				сәбіз	64	86	108
				қант	2	2	2
				аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
				алма	150	150	150
Алма қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					480,6	581,4	660

4 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				көптірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп өзбесі	100	130	150	картоп	125	162,5	187,5
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	20	20	20
				қара бидай наны	10	15	20
Кәпкең жемістен компот	200	200	200	бидай наны	10	20	20
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					606,7	723,7	788

4 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели сорпасы	200/38	230/57	250/76	тауық филесі	52	78	103
				өсімдік майы	5	6	7
				күріш	7	9	11
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картон	100	120	133
				аскөк	5	5	5
				пияз	12	12	12
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
				Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					432	524,2	586,4