



БЕКІТЕМІН
 Ақтөу ауданы бойынша білім бөлімінің басшысы
 С.Жанназарова

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

(жаз-күз)

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	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
				өсімдік майы	6	8	8
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	10	14	18
жас қияр салаты	60	80	100				
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	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					593,7	729	834,8

1 апта 2-күн

с ндс

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	90	120	135
				қаймақ	24	32	36
				пияз	35	46	52
				бидай ұны	5	6	11
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	өсімдік майы	5	6	7
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қиыр	15	20	25
дәруменді салат	60	80	100	алма	14	18	23
				қызанақ	18	24	29
				сәбіз	11	15	19
				лимон	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
балғын алмадан компот	200	200	200	өсімдік майы	6	6	6
				алма	46	46	46
				қант	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					527,6	645	736

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
				күнбағыс майы	6	8	9
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз салаты алмамен	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	5	6	8
				кисель	24	24	24
				дәрумен С	0,007	0,007	0,007
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Кисель С дәрумен қосылған	200	200	200				
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория					493,1	605,7	726,4

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	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	8	9
				Кептірілген нан	8	9	10
				Тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	жұмыртқа	3	5	6
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
Қызанақ соусы көкөністермен	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
				қант	10	10	10
көпкен жемістен компот	200	200	200	көпкен жеміс	20	20	20
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
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 кешпесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				тауық еті	97,3	111,2	139
				тұз	1,5	2	2
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
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
калория					449	509	551

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 тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пиіз	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	3	4	5
				қызанақ	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын қияр	23	30	38
				қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
				сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
Қаймақпен соус	15	15	15	бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				шырын	200	200	200
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					537	670	757,2

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	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	106,5	149,1	191,7
				тұз	1,5	2	2
				сары май	3	4	5
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	3	3	3
Балғын қияр мен қызанақ салаты	60	80	100	қырыққабат	40	40	40
				өсімдік майы	8	8	8
				қызанақ	25	30	35
				қияр	30	35	50
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	5	8	10
				аскөк	13	17	20
Балғын алма компоты	200	200	200	қант	10	10	10
				алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20
калория					625,6	736,1	759

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 күріштен	200/35	230/40	250/50	күріш	15	17	18
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық еті	97,3	111,2	139
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картон	50	55	58
				қатық	200	200	200
				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
				келтірілген нан	7	8	9
				картон	125	162,5	187,5
				сүт	8	10	10
Гарнир: картоп өзбесі	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	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				алма	150	150	150
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
					585	702	767
балғын алма компоты	200	200	200				
Алма	150	150	150				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория							

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
				сәбіз	10	12	15
				картон	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
кисель Сдәруменімен	200	200	200	өсімдік майы	6	6	6
				кисель	24	24	24
				с дәрумені	0,007	0,007	100
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	90	100	110
				себіз	20	25	30
				қызанақ	3	3	3
				пастасы	22	25	27
				пияз	8	9	12
				бидей ұны	1,5	2	2
				тұз	6	8	9
				өсімдік майы	48	62	71
				қарақұмық	1,5	2	2
				тұз	4	5	6
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	сары май	5	5	5
				сары май	12	12	12
				қаймақ	5	5	5
				бидей ұны	1,5	2	2
				тұз	5	5	5
Қаймақпен соус	15	15	15	қызанақ пастасы	14	18	23
				алма	18	24	29
				қызанақ	15	20	25
				қияр	11	15	19
				себіз	6	8	10
				лимон	0,6	0,8	1
				қант	6	6	6
				Өсімдік майы	200	200	200
				шырын	10	15	20
				қара бидей наны	10	20	20
Жаздық дәруменді салат	60	80	100	бидей наны	675	794,8	829,2
				калория			
Шырын	200	200	200				
Қара бидей наны	10	15	20				
Бидей наны	10	20	20				
калория							

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	90	120	135
				өсімдік майы	6	8	9
				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	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				балғын қиыр	23	30	38
				қант	2	2	2
				Өсімдік майы	8	10	11
көпкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	көпкен жеміс қара бидай наны	20	20	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	15	20
калория					539	699,1	793,4

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	құнарландырылған 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
Балғын қияр салаты	60	80	100	қияр	61	82	103
				өсімдік майы	8	10	12
				тұз	2	2	2
Кисель С дәрумен қосылған	200	200	200	кисель	24	24	24
				дәрумен С	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					521	610	700

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	11
				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: 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	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					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	200/25	230/35	250/50	қырыққабат	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				консерв. горох	9	10	11
				пияз	12	12	12
				сыыр 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
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				сыр	10	10	10
калория					469	548,4	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
Ғарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				қант	2	2	2
				қиыр	23	30	38
				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					556	697,5	780,2

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	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
				өсімдік майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	қызанақ	30	35	50
				қиыр	25	30	35
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	5	8	10
				асқәк	5	5	5
Балғын қызанақ пен қиыр салаты	60	80	100	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				калория	466	587,5	677,6
Балғын алмадан компот	200	200	200				
Қара бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				
калория							

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
				қырыққабат	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
				аспек	5	5	5
				сиыр еті	40	56	81
				сәбіз	40	50	55
Сәбіз бен қияр салаты	60	80	100	қант	2	2	2
				қияр	20	25	35
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
				алма	150	150	150
				қатық	200	200	200
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
				калория	489	565	619,3

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
				картон	150	195	225
				сүт	8	10	10
Гарнир: картон еzbесі	100	130	150	тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сабіз	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	алма	150	150	150
				қант	10	10	10
				көпкен жеміс	15	15	15
				қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20
Алма	150	150	150				
көпкен жемістен компот	200	200	200				
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 тефтелеи сорпасы	200/38	230/57	250/76	тауық филесі	52	78	103
				өсімдік майы	5	6	7
				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	24	24	24
кисель С дәруменімен	200	200	200	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					432	524,2	586,4