

Бекітемін
 "Ақмола облысы білім басқармасының
 Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі"
 ММ-нің басшысының м.а.
 Абжиков С.Е.
 " 12 " _____ 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	макаронды	30	35	42
				жұмыртқа	5	6	7
				тұз	1	1.5	2
				ірімшік	12	13	14
				сары май	5	6	8
				ун	20	35	40
				тұз	1	1	1
Нан	20	35	40	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	13	13	13
				байытылған ун	80	80	80
Бағл	13	13	13	сүзбе	50	50	50
				тұз	1	1	1
Сүзбе қосылған тоқаш	80	80	80	ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	7	8	9
				жұмыртқа	5	5	5
				сүт	20	25	25
				сары май	5	6	8
Қалғория мөлшері, ккал					300	340,5	360

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	Кызынак	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
				Көптірілген жемістер	45	45	45
Кант	25	25	25				
Сәбіз	36	48	60				
Пияз	8	11	14				
Тұз	1	1	1				
Өсімдік майы	10	14	18				
Байытылған ұн	20	30	45				
Нан	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 шығымды, 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
				сәбіз	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
				макаронды	35	40	50
				сары май	10	10	10
				тұз	1	1	1
Гарнир: макарон	100	130	150	сары май	10	10	10
				тұз	1	1	1
				пияз	8	8	8
				сәбіз	12	12	12
Тұздық	15	15	15	томат паста	2	2	2
				печенье	20	20	20
Печенье	20	20	20				
Мультивитаминдік шырын	200	200	200	Мультивитаминдік шырын	200	200	200
Нан	20	30	45	бидай ұны	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Қалғория мөлшері, ккал					463	534	616

4-күн

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			Тамақтың ингредиенттері	Бруitto, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан салат	60	80	100	сәбіз	29	39	48
				қырыққабат	23	30	38
				пияз	8	10	12
				йоддалған тұз өсімдік майы	1	1	1
Балық котлеті	110	130	140	өсімдік майы	12	16	20
				тартылған балық	110	130	140
				бидай наны	15	17	19
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				картоп	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
Жемістер	200	200	200	фрукты	200	200	200
				Қара бидай наны	20	30	45
Кисель	200	200	200	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
				қант	15	20	20
				ұн	20	30	45
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Қара бидай наны	20	30	45	тұз	1	1	1
				байытылған ұн	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
				Қалория мөлшері, ккал			

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
				үн	100	100	100
				тұз	1	1,5	2
Ірімшік пен сары май қосылған нан	100	100	100	ашытқы	1	1	1
				ірімшік	15	15	15
				сары май	4	5	5
				өсімдік майы	3	3	3
				шай	2	2	2
Шай балмен	180	200	220	бал	10	15	20
				қант	25	25	25
				тәтті тоқаш	40	40	40
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
Қышқылтығым көже	200	230	250	картоп	80	92	100
				арпа	20	25	25
				сәбіз	10	12	13
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				томаг 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 шығарымы, г			Тамақтың ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырғын тауық еті	180	190	200	Тауық еті	100	120	140
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				картоп	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 сортасы	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
				ақжелкен	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
				көптірілген жемістер	24	24	24
Компот	200	200	200	қант	25	25	25
				үн	20	30	45
				тұз	1	1	1
Нан мен май	20	30	45	ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				масло сливочное	4	5	5
				байытылған үн	80	80	80
Токаш	80	80	80	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	7	8	9
Калория мөлшері, ккал	80	80	80	сары май	5	6	8
				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	сыыр еті	102	122	133
				сәбіз	18	19	20
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				тамақ пастасы	19	21	24
				күріш	40	50	60
				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				тәтті тоқаш	40	40	40
Калория мөлшері, ккал					393	458	510

1-күн

III 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	күріш	30	35	40
				сүт	200	200	200
				сары май	4	5	5
				қант	10	15	20
				тұз	0,4	0,4	0,4
				ұн	100	100	100
Ірімшік және маймен бүтербөрд	100	100	100	тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				ірімшік	12	15	15
				сары май	5	5	5
				шай	2	2	2
Шай бағ мен	200	200	200	бағ	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			Тағамның 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
				сабіз	10	15	20
				пияз	10	15	20
				картоп	40	50	60
				сары май	4	5	6
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	тұз	1	1	1
				кепірілген жемістер	24	24	24
				қант	25	25	25
Компот	200	200	200	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
Нан	20	30	45	ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				байытылған ұн	80	80	80
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	7	8	9
Сүзбе қосылған тоқаш	80	80	80	сүт	10	20	20
				сары май	5	6	8
				жұмыртқа	5	5	5
				сүзбе	50	50	50
				қант	7	8	9
				өсімдік майы	3	3	3
				ашытқы	1	1	1
Бүткілі	463	531	605				

Калория мөлшері, ккал

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
				сабіз	10	12	13
				сорпа	140	161	175
				тауық еті	100	120	140
				шырын	200	200	200
				печенье	35	35	40
				мука	20	30	45
Нан	20	30	45	соль	1	1	1
				дрожжи	1	1	1
				масло растительное	3	3	3
Тоқаш	80	80	80	байытылған ұн	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
					717	794	861

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
Баптың кырыққабат салат	60	80	100	қант	40	50	60
				сәбіз	23	30	38
				пияз	8	10	13
				өсімдік майы	12	16	20
Баптың котлет	150	180	200	тартылған балық	110	130	140
				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
Тегті шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	20	20
				печенье	35	35	40
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				туз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					373	443	512

5-күн

Тағамның атауы	Тағам шынымы, 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	20	20	20	
Нан	20	30	45	ұн	20	30	45
				тұз	1	1	1
				апшытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Жемістер	200	200	200	200	200	200	
Калория мөлшері, ккал					603,4	671,4	733,4

1 - күн

IV апта

Тағамның атауы	Тағам шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтке дайындалған ботка 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
Бағ мен шай	200	200	200	шай	2	2	2
				бағ	13	13	13
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калория мөлшері, ккал					385	406,5	432

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
Тауық 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
				қырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
Қырыққабат 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	200	200	200	
	200	200	200	200	200	200	
Жемістер	200	200	200	20	30	45	
	20	30	45	20	30	45	
Нан				ун	1	1	1
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Қалория 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
				келтірілген жемістер	35	35	35
Компот	200	200	200	қант	25	25	25
				вафли	50	50	50
Вафли	50	50	50	үч	20	30	45
				Тұз	1	1	1
Нан	20	30	45	ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					339	387	436

4-күн

Тагымнын атауы	Тагым шыгымы, г			Тамактын ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балык сорпасы	200	230	250	күріш жармасы	15	23	30
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталган тұз	1	1	2
				сарымсақ	3	3	3
				картоп	50	60	70
				майдагы балык	60	70	80
				балгын кызанақ	35	35	52
				балгын кияр	40	40	55
Балгын көкөністерден салат	60	80	100	ак кырыккабат	17	17	29
				өсімдік майы	8	8	14
				шырын	200	200	200
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Тәтті токаш	40	40	40	тәтті токаш	40	40	40
Нан	20	30	45	ун	20	30	45
				тұз	1	1	1
				ашылкы	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 жарқоо	220	250	250	тауық еті	102	122	133
				картон	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	ұн	1	1	1
				тұз	1	1	1
				ашытқы	1	1	1
				өсімдік майы	3	3	3
Калория мөлшері, ккал					467	550	613