



Бекітетін  
"Жаңаарқа ауданының білім бөлімі" ММ  
басшысы М.Балабаева  
2025 жыл

2025 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде оқитын оқушыларды тамақтандыруға арналған перспективалы екі апталық ас мәзірі

1 апта  
Дүйсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	200	250	250	күріш	0,044	0,055	0,055
				сүт 2,5%	0,100	0,125	0,125
				кант	0,006	0,007	0,007
				сары май	0,001	0,001	0,001
				йодталған тұз	0,001	0,010	0,010
				шай	0,005	0,005	0,005
Бал және сүт қосылған шай	200	200	200	сүт	0,040	0,040	0,040
				бал	0,005	0,005	0,005
				бидай наны	0,020	0,030	0,030
Ірімшік қосылған бутерброд	30	40	40	катты ірімшік	0,010	0,010	0,010
				алма	0,100	0,100	0,100
Жемістер	100	100	100				

1 апта  
Сейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр еті котлеттері, томат соусы, май қосып пісірілген макарон	90\20\150	120\20\150	120\20\150	сыыр еті	0,078	0,104	0,104
				күріш	0,012	0,012	0,012
				пияз	0,032	0,042	0,042
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,003	0,004	0,004
				ун	0,004	0,005	0,005
				кант	0,001	0,001	0,001
				томат	0,003	0,003	0,003
				макарон	0,046	0,053	0,053
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	0,02	0,02	0,02
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				кант	0,007	0,007	0,007
нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта  
Сәрсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	100	100	сәбіз	0,065	0,108	0,108
				катты ірімшік	0,003	0,004	0,004
				өсімдік майы	0,006	0,01	0,01
Күріш қосылған тауық сорпасы	200	250	250	тауық еті	0,030	0,030	0,030
				күріш	0,005	0,006	0,006
				актүйнек	0,086	0,107	0,107
				сәбіз	0,010	0,013	0,013
				пияз	0,010	0,012	0,012
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,002	0,003	0,003
Лимон қосылған шай	200	200	200	шай	0,001	0,010	0,010
				лимон	0,005	0,005	0,005
				кант	0,005	0,005	0,005
нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта Бейсенбі							
Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті Томат соусы Май қосылып қайнатылған қарақұмық	80\20\100	100\20\150	100\20\150	балық филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				қарақұмық	0,062	0,071	0,071
				сары май	0,003	0,004	0,004
				сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60
қант	0,003	0,003	0,003				
сары май	0,002	0,002	0,002				
жұмыртқа I категории	0,002	0,002	0,002				
Йодталған тұз	0,001	0,001	0,001				
сығылған ашытқы	0,001	0,001	0,001				
сүзбе	0,028	0,028	0,028				
ванилин	0,0003	0,0003	0,0003				
өсімдік майы	0,001	0,001	0,001				
кисель	0,020	0,020	0,020				
Кисель	200	200	200	лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта Жұма							
Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен палау	200	200	200	сиыр еті	0,097	0,122	0,122
				күріш	0,051	0,068	0,068
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,011
				тұз	0,001	0,001	0,001
				ас көк	0,002	0,003	0,003
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				шай	0,001	0,010	0,010
Қант қосылған шай	200	200	200	қант	0,005	0,005	0,005
				бидай наны	0,02	0,04	0,05
нан	20	40	50				

2 апта Дүйсенбі							
Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүт пен май қосылған тары ботқасы	200	250	250	тары жармасы	0,031	0,041	0,041
				сүт 2,5%	0,085	0,172	0,172
				қант	0,015	0,006	0,006
				сары май	0,005	0,001	0,001
				Йодталған тұз	0,001	0,007	0,007
				шәй	0,001	0,001	0,001
Итмұрын шәрбаты қосылған шай	200	200	200	итмұрын шәрбаты	0,010	0,010	0,010
				қанат	0,005	0,005	0,005
				бидай наны	0,020	0,030	0,030
Ірімшік қосылған бутерброд	30	40	40	катты ірімшік	0,010	0,010	0,010
				алма	0,100	0,100	0,100
Жеміс	100	100	100				

2 апта  
Сейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	250	250	сыыр еті	0,097	0,124	0,124
				актүйнек	0,090	0,111	0,111
				қырыкқабат	0,067	0,076	0,076
				сәбіз	0,051	0,063	0,063
				пияз	0,028	0,035	0,035
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,009	0,009	0,009
				ұн	0,002	0,003	0,003
				қант	0,006	0,007	0,007
				томат	0,002	0,002	0,002
				сары май	0,002	0,003	0,004
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта  
Сәрсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс салаты	60	100	100	өсімдік майы	0,008	0,010	0,010
				қант	0,002	0,003	0,003
				сәбіз	0,010	0,012	0,012
				қырыкқабат	0,050	0,136	0,136
				пияз	0,012	0,013	0,013
				тұз	0,001	0,001	0,001
Сүйек сорпасы қосылған бұршақ сорпасы	200	250	250	тауық еті	0,040	0,040	0,040
				горох	0,016	0,020	0,020
				актүйнек	0,054	0,067	0,067
				сәбіз	0,011	0,013	0,013
				пияз	0,010	0,012	0,012
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,004	0,005	0,005
Бал, сүт қосылған шай	200	200	200	шай	0,005	0,005	0,005
				сүт	0,040	0,040	0,040
				бал	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта  
Бейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық шарлары Томат соусы Сары май қосылған картоп пюресі	80\20\100	100\20\150	100\20\150	балық филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				актүйнек	0,156	0,180	0,180
				сүт	0,021	0,024	0,024
				сары май	0,003	0,004	0,004
сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60	бидай ұны ж/с	0,035	0,035	0,035
				қант	0,003	0,003	0,003
				сары май	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа I категории	0,002	0,002	0,002
				йодталған тұз	0,001	0,001	0,001
				сығылған ашытқы	0,001	0,001	0,001
				сүзбе	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
Бал қосылған шай	200	200	200	өсімдік майы	0,001	0,001	0,001
				шай	0,003	0,003	0,003
				бал	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта  
Жұма

Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық Пісірілген макарон	80\100	100\150	100\150	тауық еті	0,109	0,123	0,123
				сәбіз	0,010	0,012	0,012
				пияз	0,008	0,010	0,010
				өсімдік майы	0,012	0,012	0,012
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				томат	0,002	0,003	0,003
				макарон	0,035	0,060	0,060
				сары май	0,002	0,003	0,004
Кисель	200	200	200	кисель	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050