



Бекітемін:

Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгар

Ас мәзірі

16.10.2023жыл

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Қияр салаты	50	80	100	қияр	51	82	103
				Өсімдік майы	10	14	18
Палау (сыыр етімен)	150/50	180/50	200/50	Сыыр еті (мякоть)	79	79	79
				күріш	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Қызанақ пастасы	16	19	21
Қант пен лимон қосылған шай	200	200	200	Шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова



Бекітемін:
Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Ш. Унгарбаева

Ас мәзірі

17.10.2023жыл

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Томат тұздығындағы күркеауық филесі	60	80	90	Күркеауық филесі	90	110	135
				Қызанақ пастасы	24	32	36
				Пияз	35	46	52
				Ұн	5	6	11
				Өсімдік майы	15	19	22
Гарнир: бұршақ поресі	100	130	150	Бұршақ	50	65	75
				Сары май	10	13	15
Vit C бар кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А. Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З. Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж. Ахметова

Ж.Ахметова



Бекітемін:
Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгарбаева

Ас мәзірі

18.10.2023жыл

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Рагу (сыыр еті)	200/50	200/50	200/50	Сыыр еті	107	107	107
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картоп	120	120	120
				Сәбіз	24	24	24
				Пияз	11	11	11
				Ұн	3	3	3
Қант пен лимон қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				Қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз: *А.Секиева*

А.Секиева

Әлеуметтік педагог: *З.Султанова*

З.Султанова

Медбике: *Ж.Ахметова*

Ж.Ахметова



Бекітемін:

Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгарбаева

Ас мәзірі

19.10.2023жыл

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Тауық етінен биточки	70	80	90	Тауық филесі	110	120	135
				Бидай наны	13	14	16
				Сүт	18	21	24
				Сухарик	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	15	15	15	Сары май	8	8	8
				Қаймақ	12	12	12
				Ұн	5	5	5
				Томат пастасы	5	5	5
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55
				Сары май	4	5	6
				Сорпа	73	95	110
С витамин қосылған кисель	200	200	200	Концентрат жасалған кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				Су	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова



Бекітемін:

Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгарбаева

Ас мәзірі

20.10.2023жыл

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Сыыр етінен тефтели	70	80	90	Сыыр еті	60	69	88
				Күріш	7	8	9
				Пияз	23	27	30
				Өсімдік майы	4	5	5
				Ұн	5	5	6
Тұздық	15	15	15	Сары май	8	8	8
				Қаймақ	12	12	12
				Ұн	5	5	5
				Қызанақ пастасы	5	5	5
Гарнир: Картоп езбесі	100	130	150	Картоп	114	148	171
				Сүт	15	20	23
				Сары май	8	10	12
Шай(каркаде)	200	200	200	Шай (каркаде)	1	1	1
				Қант	15	15	15
				су	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова

Бекітемін:

Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева



Унгарбаева

Ас мәзірі

09.10.2023жыл

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Қаймақ тұдығындағы тауық еті	60	80	90	Тауық еті	90	110	135
				Қаймақ	24	32	36
				Пияз	35	46	52
				Ұн	5	6	11
				Сары май	15	19	22
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	48	62	71
				Сары май	4	5	6
Қант пен лимон қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				Қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова

Бекітемін:
Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева



Ас мәзірі

10.10.2023жыл

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
				Қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
Еттен жасалған котлет	70	80	90	Сиыр еті	70	80	90
				нан	13	15	17
				Сүт	17	20	23
				Сухари	7	8	9
				өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	15	15	15	Сары май	8	8	8
				Қаймақ	12	12	12
				Ұн	5	5	5
				Томат пастасы	5	5	5
Гарнир: қайнатылған макарон	100	130,00	150,00	макарон	36	47	54
				Сары май	12	16	18
Vit C бар кептірілген жеміс қосылған компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А. Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З. Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж. Ахметова

Ж.Ахметова

Бекітемін:

Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева



Ас мәзірі

11.10.2023жыл

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Сиыр еті қосылған картоп	200/50	200/50	200/50	Сиыр еті	107	107	107
				Картоп	134	134	134
				Өсімдік майы	7	7	7
				пияз	12	12	12
				Томат пастасы	8	8	8
Шай(каркаде)	200	200	200	Шай (каркаде)	1	1	1
				Қант	15	15	15
				су	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова



Бекітемін:
Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгарбаева

Ас мәзірі

12.10.2023жыл

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 - жас	15 – 18жас
Балық котлеті	80	90	100	Судак еті	107	120	133
				нан	15	17	19
				Сүт	20	23	26
				Сухари	7	8	9
				Өсімдік майы	11	12	13
Тұздық	15	15	15	Сары май	8	8	8
				Қаймақ	12	12	12
				Ұн	5	5	5
				Томат пастасы	5	5	5
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55
				Сары май	4	5	6
				Сорпа	73	95	110
Қант пен лимон қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз:

А.Секиева

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова



Бекітемін:
Мектеп директоры: Ш. Унгарбаева

Унгарбаева

Ас мәзірі

13.10.2023жыл

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығысы граммен			Тағам құрамы	Брутто,г		
	7 – 10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15 – 18жас
Ірімшік қосылған тауық етінен биточки	70	80	90	Тауық еті	110	120	135
				Бидай наны	13	14	16
				Сүт	18	21	24
				Сухарик	8	9	10
				Ірімшік	20	23	26
				Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	15	15	15	Сары май	8	8	8
				Қаймақ	12	12	12
				Ұн	5	5	5
				Томат пастасы	5	5	5
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	48	62	71
				Сары май	4	5	6
С витамин қосылған кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				Су	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Аспаз: *А.Секиева*

А.Секиева

Әлеуметтік педагог:

З.Султанова

З.Султанова

Медбике:

Ж.Ахметова

Ж.Ахметова