



"Бекітемін"
 Жангелдин атындағы
 орта мектеп директоры:
 Султанова А.А.
 2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
2 апта 3 күн											
149	Тауық таяқшалары	70	90	100	тауық филесі	66	77	88	61	71	82
					бидай наны	5,0	7,0	9,0	5,0	7,0	9,0
					I сапалы бидай ұны	3	6	9	3	6	9
					тауық жұмыртқасы	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
					сүт 2,5%	5,0	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0
					нан үгінділері	4,0	7,0	9,0	4,0	7,0	9,0
					сары май	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
					йодталған тұз	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
299	Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					I сапалы ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
					сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
231	Бұршақ езбесі	130	150	180	аршылған бұршақ	60	70	85	60	70	85
					сары май	4	5	5	4	5	5
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
272	Денсаулық сусыны (алма)	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
					алма	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
					қант	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
286	банан/ маусымды жеміс	200	200	200	банан	200	200	200	200	200	200
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Ашерханова Р.М.З

Диетолог: У. Мусаева



"Бекітемін"

Ә. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:
Султанова А.А.

2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға
арналған 4 апталық тағамдар мәзірі

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
2 апта 4 күн											
4ТЕХ	Акмарка фишболы	70	90	100	акмарка филесі	76	86	105	57	71	90
					жоғары сапалы ұннан жасалған бидай наны	5	8	10	5	8	10
					сүт	8	10	15	8	10	15
					жұмыртқа	8	8	10	8	8	10
					сары май	3	3	3	3	3	3
					мука	3	3	3	3	3	3
					йодталған тұз	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
296	Сүт-қызанақ соусы	20	20	20	сүт	10	10	10	10	10	10
					1 сапалы ұн	3	3	3	3	3	3
					сары май	3	3	3	3	3	3
					томат пастасы	3	3	3	3	3	3
238	Картоп пен сәбіз езбесі	130	150	180	картоп	140	144	150	93	108	111
					сәбіз	55	75	90	48	57	63
					сүт	40	15	25	40	15	25
					сары май	8	8	8	8	8	8
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
286	Алма/маусымды жеміс гарнир	200	200	200	алма	200	200	200	200	200	200
					бұршақ	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0
271	Итмұрын сусыны	200	200	200	итмұрын	30	30	30	30	30	30
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы:

[Signature]

Амерханова

Диетолог:

[Signature]

Мусаева



"Бекітемін"
 Ә.Жангелдин атындағы
 орта мектеп директоры:
 Султанова А.А.
 2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто,г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
2 апта 5 күн											
126	Пісірілген сиыр еті туздықпен	70	90	100	сиыр еті	86	128	138	95	105	115
					пияз	18	20	30	15	22	26
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
210	Жайма/макаронды өнімдер	130	150	180	жайма/макаронды өнімдер	46	55	75	46	55	75
					йодталған тұз	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
1ТЕХ	Сүт қосылған какао	200	200	200	какао-ұнтағы	7	7	7	7	7	7
					сүт	180	180	180	180	180	180
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Амерханова Рад

Диетолог: Мусаева Айнур



"Бекітемін"

Ә. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі (жаз-күз)

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта 1 күн											
171	Күркетауықтан гуляш	70	90	100	күркетауық филесі	70	85	90	65	77	83
					сары май	3	4	5	3	4	5
					бидай ұны	4	4	4	4	4	4
					қызанақ пастасы	3	3	3	3	3	3
					сәбіз	15	20	25	12	16	22
					пияз	10	15	18	7	11	16
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
213	Көкөністермен күріш	130	150	180	күріш	40,0	45,0	50,0	40,0	45,0	50,0
					сары май	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
					сәбіз	15	19	22	13	15	19
					пияз	12	15	17	10	13	15
					йодталған тұз	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
					аскөк	5,0	7,0	7,0	4,0	5,0	5,0
286	Банан/ маусымдық жеміс	200	200	200	банан	200	200	200	200	200	200
272	Денсаулық сусыны (алма)	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0
					алма	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
					қант	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Асқарханова Р.К.

Диетолог: Мухометова



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды арналған 4 апталық тағамдар мәзірі (жаз-күз)

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта 2 күн											
103	Митбол	70	90	100	сиыр еті	80	90	100	75	85	90
					бидай наны	7	12	15,0	7	12	15,0
					табық жұмыртқасы	5	5	5,0	5	5	5,0
					пияз	7	12	15	5	10	12,0
					өсімдік майы	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Кілегей соусы	10	10	10	1 санатты ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
					сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
210	Пісірілген макарон көкөністермен	130	150	180	макарондар	40	45	55	40	45	55
					сары май	3	5	8	3	5	8
					сәбіз	8	10	12	6	8	10
					пияз	7	10	12	5	9	11
					тәтті бұрыш	7	8	10	5	6	7
					йодталған тұз	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1
286	Алма / маусымдық жеміс	200	200	200	алма	200	200	200	200	200	200
278	Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жемістер	20	20	20	20	20	20
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Ашержанова Р.А.

Диетолог: Мурова Г.В.



"Бекітемін"

Ә. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:
Султанова А.А.

2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі (жаз-күз)

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта 3 күн											
145	Қаймақ тұздығындағы тауық еті	70	90	100	тауық филесі	94	107	115	88	100	108
					сары май	3	5	5	3	5	5
					қаймақ	8	10	10	8	10	10
					I санатты ұн	3	5	5	3	5	5
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
219	Ұсақталған қарақұмық көкөністермен	130	150	180	қарақұмық жармасы	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
					сәбіз	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
					пияз	40	45	50	36	36	46
					сары май	3	5	7	3	5	7
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
279	Жаңа алма мен мейізден жасалған компот	200	200	200	жаңа алма	143	143	143	100	100	100
					мейіз	5	5	5	5	5	5
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	кара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Амержанова Р.А.

Диетолог: Мусалова



"Бекітемін"

Ә. Жангелдин атындағы

орта мектеп директоры:

Сұлтанова А.А.

" 1 " _____ 2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі (жаз-күз)

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта 4 күн											
195	"Каштан" балық котлеты	70	90	100	минтай филесі	45	65	75	38	55	67
					күріш	3	5	6	3	5	6
					бидай наны	9	10	10	9	10	10
					сүт	4	5	6	4	5	6
					пияз	6	10	12	5	7	9
					I санатты ұн	3	4	4	3	4	4
					өсімдік майы	1	1	1	1	1	1
					йодталған тұз	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
299	Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					I сапалы ұн	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
					сары май	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
231	Бұршақ езбесі	130	150	180	аршылған бұршақ	60	70	85	60	70	85
					сары май	4	5	5	4	5	5
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
279	Жаңа алма мен мейізден жасалған компот	200	200	200	жаңа алма	143	143	143	100	100	100
					мейіз	5	5	5	5	5	5
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	кара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: А. Аманжолова

Диетолог: М. Мусоева



"Бекітемін"

Ө. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

" 19 " *сентябрь* 2025 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 4 апталық тағамдар мәзірі (жаз-күз)

№СБ.Р	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның құрамына кіретін өнімдер	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта 5 күн											
143	Сиыр етінен сырне	200	220	250	сиыр еті	111	128	138	95	105	115
					пияз	20	23	23	17	20	20
					тәтті бұрыш	20	25	25	16	19	19
					сәбіз	25	25	25	20	21	21
					картоп	80	90	90	60	67	67
					аскөк	10	10	10	7	7	7,0
					өсімдік майы	4	5	5	4	5	5
					йодталған тұз	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
					лавр жапырағы	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
					ақ қырыққабат	55,0	65,0	65,0	44,0	54,0	54,0
					сарымсақ	5	5	5	3	3	3
286	Алма / маусымдық жеміс	200	200	200	алма	200	200	200	200	200	200
1ТЕХ	Сүт қосылған какао	200	200	200	какао ұнтағы	7	7	7	7	7	7
					сүт	180	180	180	180	180	180
					қант	3	3	3	3	3	3
280	Қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: *Ашерханова Р.А.*

Диетолог: *ЖИ*, *Мусина*