



"Бекітемін"

Ө. 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 1 күн											
177	Күркетауық етінен плов	200	220	250	күркетауық филесі	85	98	105	79	83	99
					күріш	45	50	55	45	50	55
					өсімдік майы	5	5	7	5	45	7
					сәбіз	30	34	40	26	29	33
					пияз	17	20	25	12	17	21
					йодталған тұз	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
276	Сүт	150	200	200	сүт	150,0	200,0	200,0	150	200	200
286	Алма/маусымды жеміс	200	200	200	алма / маусымды жеміс	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: Амерханова Р.В.

Диетолог: Мурзаева А.

"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	Ақмарқа фишболы	70	90	100	ақмарқа 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
					бұршак	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	кара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Аисержанова Р.М.Р.

Диетолог: Мусаева Ж.С.



"Бекітемін"

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

" 4 " *сәуір* 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
					1 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
					1 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: Ашержанова Р.Қ.

Диетолог: Мусаева Ж.



"Бекітемін"

Ө. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

"23" 18.04.2025 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 2 күн											
103	Митболдар	70	90	100	сиыр еті	80	90	100	75	85	90
					бидай наны	7	12	15,0	7	12	15,0
					тауық 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
299	Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					1 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
5ТЕХ	Көкөніс бұқтырмасы	130	150	180	картоп	78,0	91,0	109,0	48,0	65,0	68,0
					ақ қырыққабат	54,0	63,0	63,0	39,0	45,0	54,0
					сәбіз	52,0	62,0	72,0	41,0	47,0	57,0
					пияз	13	15	18	5	6	6
					өсімдік майы	3	5	5	3	5	5
					йодталған тұз	0,1	0,2	0,2	0,1	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	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Амерханова Р.Ж.

Диетолог: Мусаева Ж.