

"Келісемін"

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



"29" август 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: Алиержанова Р.С.

Диетолог: Мухомова Г.С.

"Келісемін"

Ә. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

2025 ж.



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
					таық 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	кара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Ашерханова Р.А.

Диетолог: Мухомова Ж.И.



"Келісемін"

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
					1 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	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Ашерханова Р.В.

Диетолог: Мухометова Р.В.

"Келісемін"

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 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	Бұршак езбесі	130	150	180	аршылған бұршак	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	қара бидай-бидай / бидай наны	30	50	50	30	50	50

Асхана аспазы: Амерханов Р.В.

Диетолог: Мусаева Г.С.



"Келісемін"

Ә. Жангелдин атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

2025 ж.

" 3 " қазаң

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: Алиерханова Р.А.

Диетолог: Муромова Г.С.