



Бекітемін:  
Успен ауданы білім беру бөлімінің  
басшысы Жиренова А.К.  
Желтоқсан 2022ж.

2022-2023 оқу жылында Успен ауданы бойынша білім беру мекемелерінде 1-4 сынып оқушылары үшін  
ыстық тамақтануды ұйымдастыруға арналған перспективалы маусымдық (қыс-көктем) екі апталық  
мәзір

1 апта, 1-ші күн							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі (тауық)	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
	200/25	230/25	250/25	Бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су			
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	1,6	1,84	2
				сорпа	189	217	236
				тауық еті	54	54	54
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
				келтірілген	8	8	8
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	итмұрын жемісі			
				картоп крахмалы	10	10	10
				су	200	200	200
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
			кант	24	24	24	

Қара бидай наны		20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
<b>1 апта, 2-ші күн</b>								
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.			
Ет тефтеліні (сыыр еті)	80	90	100	сыыр етінен фарш	69	78	87	
					бидай наны	11	12	13
					сүт	16	18	20
					пияз	32	36	40
					өсімдік майы	4	5	6
					кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7
					сары май	4	5	5
					қарақұмық жармасы	48	62	71
					сары май	4	5	6
					ара балы	10	10	10
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сүт	200	200	200	
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100	
Сүт	200	200	200	банан	200	200	200	
Сүзбеше	100	100	100	кара бидай наны	20	35	40	
Банан	200	200	200					
Қара бидай наны	20	35	40					
<b>1 апта, 3-ші күн</b>								
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.			
Күріш көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш	10	10	15	
					сәбіз	15	20	20
					пияз	15	20	20
					өсімдік майы	5	5	5
					кызанақ пастасы	5	5	5
				картоп	50	60	80	

					сыыр еті	54	54	54
				шәй	2	2	2	2
				кант	10	10	10	10
				ара балы	10	10	10	10
				алма	200	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40	40
<b>1 апта, 4-ші күн</b>								
<b>Ас мәзірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Брутто/гр.</b>
Балықтан котлет	80	90	100	көксөрке балығы бидай наны сүт немесе су келтірілген нан өсімдік майы	107 15 20 7 11	120 17 23 8 12	133 19 26 9 13	
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп сүт сарғы май сәбіз	115 17 2,5 64	150 22 3,25 86	174 26 3,75 108	
Сәбізден салат	60	80	100	кант өсімдік майы	4 6	5 8	6 10	
Көп дәруменді шырын	200	200	200	көп дәруменді шырын	200	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40	40
<b>1 апта, 5-ші күн</b>								
<b>Ас мәзірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Брутто/гр.</b>
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш пияз сарғы май	15 19 8	17 22 9	18 24 10	



		2 апта, 1-ші күн						
Ас мазірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Кұрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Брутто/гр.
				сырпа	200	230	250	
				сыыр еті	54	54	54	
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2	
				кант	10	10	10	
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200	
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40	
<b>2 апта, 1-ші күн</b>								
Ас мазірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Кұрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Брутто/гр.
Турама зразалар	80	90	100	сыыр еті (фарш)	60	68	76	
				бидай наны	9	10	11	
				сүт	12	14	16	
				пияз	35	40	45	
				өсімдік майы	9	10	11	
				жұмыртқа	5	6	7	
				келтірілген нан	7	8	9	
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	45	50	70	
				сары май	4	5	6	
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	58	78	98	
				кант	4	5	6	
				өсімдік майы	4	5	6	
				шөптесін	7	9	11	
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2	
				кант	10	10	10	
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	

Қара бидай наньы	20	35	40	қара бидай наньы	20	35	40
<b>2 апта, 2-ші күн</b>							
<b>Ас мәзірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
	<b>Тағамның шығымы/гр.</b>				<b>Брутто/гр.</b>		
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	сорпа	191	220	240
				сыыр еті	54	54	54
				келтірілген жеміс	15	15	15
Ара балы	10	10	10	ара балы	20	20	20
	200	200	200	банан	10	10	10
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наньы	20	35	40	қара бидай наньы	20	35	40
<b>2 апта, 3-ші күн</b>							
<b>Ас мәзірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
	<b>Тағамның шығымы/гр.</b>				<b>Брутто/гр.</b>		
Балғын қырықжабаттан ши	200	230	250	ақ қауданды	69	79	86
				қырықжабат	11	13	14
				сәбіз	9	10	11
				пияз	3	3	3
				қызанақ пастасы	3	3	3
				бидай наньы	4	5	5
				өсімдік майы	160	184	200
				сорпа	54	54	54
				сыыр еті	8	9,2	10
				каймақ			

Кызылша салаты	60	80	100	кызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Шабдалы шырын	200	200	200	шабдалы шырын	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
<b>2 апта, 4-ші күн</b>							
<b>Ас мезірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 лет</b>
Тұздық қосылған балық	75/50	75/50	75/50	минтай	125	130	140
				пияз	10	15	20
				каймақ	10	10	10
				бидай ұны	3	3	3
				сәбіз	10	15	20
				өсімдік майы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	45	50	70
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
Кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
<b>2 апта, 5-ші күн</b>							
<b>Ас мезірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 лет</b>
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	кырыққабат	20	23	25
				пияз	53	61	66
				картоп	8	9	10
				сәбіз	11	13	14
				көк бұршак	9	10	11
				консервіленген өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190



				сыыр еті	54	54	54
Дәруменді салат	60	80	100	алма	14	18	23
				кызанак	18	24	29
				кияр	15	20	25
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				кант	0,6	0,8	1
				өсімдік майы	12	16	20
Кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				кант	10	10	10