



Бекітемін  
Белоусов ЖОББМ  
директоры

Г. В. Бойко  
» сәуір 2022ж

**1-4 сынып оқушылары және жаппай оқу қорынан балалар үшін  
Успен ауданы бойынша екі апталық  
перспективалық маусымдық (қыс - көктем)  
тағам мәзірі**

Тағам атаулары	1 апта		
	1 күн		
	1-4 сынып 7-10 жас	Жаппай оқу 11-14 жас      15-18 жас	
	Граммен алғанда		
Үй кеспе сорпасы ( тауық еті)	200/25	230/25	250/25
Еттен жасалған тефтель	80	90	100
Гарнир: үгілгіш қарақұмық	100	130	150
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Сүт	200	200	200
Бал	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100
	2 күн		
Жарма қосылған көже	200/25	230/25	250/25
Үй қуырдағы	200	200	200
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	80	100
Итмұрыннан жасалған кисель	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
	3 күн		
Қышқылтым көже	200/25	230/25	250/25
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200
Бал	он	он	он
Алма	200	200	200
	4-күн		
Күріш көжесі	200/25	230/25	250/25
Балықтан жасалған котлет	80	90	100
Гарнир: картоп пюресі	100	130	150
сәбіз салаты	60	80	100
Табиғи шырын	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
	5-күн		
Вермишель көжесі	200/25	230/25	250/25

Еттен жасалған котлет	75/5	85/5	95/5
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Бал	10	10	10
Тәтті шай	200	200	200
<b>2 апта</b>			
<b>1 күн</b>			
Вермишель қосылған көже	200/25	230/25	250/25
туралған зразы	80	90	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Ақ қырыққабат салаты	60	80	100
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100
<b>2 күн</b>			
Бұршақ қосылған көже	200/25	230/25	250/25
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Кептірілген жемістердің қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Алма	200	200	200
Бал	10	10	10
<b>3 күн</b>			
Жаңа піскен қырыққабатпен щи	200/25	230/25	250/25
Ет пен күріш жасалған голубцы	200	200	200
қызылша салаты	60	80	100
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Табиғи шырын	200	200	200
<b>4-күн</b>			
Фрикадельмен көже	200/25	230/25	250/25
Гарнир: күріш	100	130	150
Тұздықпен пісірілген балық	75/50	75/50	75/50
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Кисель	200	200	200
Бал	он	он	он
<b>5-күн</b>			
Көкөністен жасалған көже	200	230	250
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Еттен жасалған домалатпалар	75/5	85/5	95/5
Тәтті шай	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Витамин салаты	60	80	100



**1-4 сынып оқушылары және жаппай оқу қорынан балалар үшін  
Успен ауданы бойынша екі апталық  
перспективалық маусымдық (жаз - күз)  
тағам мәзірі**

Тағам атаулары	1 апта		
	1 күн		
	1-4 сынып 7-10 жас	Жаппай оқу	
		11-14 жас	15-18 жас
	<b>Грамммен алғанда</b>		
Бұршақтан жасалған көже	200/25	230/25	250/25
Пісірілген тауықтар	80	90	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	130	150
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Сүт	200	200	200
Бал	он	он	он
Алма	200	200	200
	<b>2 күн</b>		
Кеспе көжесі	200	230	250
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Ет котлеттері (сыыр еті)	75/5	85/5	95/5
Витамин салаты	60	80	100
Жаңа піскен жемістерден жасалған компот	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
	<b>3 күн</b>		
Қышқылтым көже	200/25	230/25	250/25
Рагу (сыыр еті)	140/60	140/60	140/60
Айран	200	200	200
Қышқылтым көже	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100
Бал	он	он	он
	<b>4-күн</b>		
Вермишель қосылған көже	200/25	230/25	250/25
Жаңа піскен қызанақ пен қияр салаты	60	80	100
Тұздықта пісірілген балық	75	75	75
Гарнир: бидай жармасы	100	130	150
Табиғи шырын	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40

	<b>5-күн</b>		
борщ (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
туралған зразы	80	90	100
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Кисель	200	200	200
	<b>2 апта</b>		
	<b>1 күн</b>		
Қарақұмық көжесі	200/25	230/25	250/25
Гуляш (сиыр еті)	60	80	100
Гарнир: картоп пюресі	100	130	150
қызылша салаты	60	80	100
Кептірілген жемістердің қоспасынан жасалған компот	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Бал	10	10	10
	<b>2 күн</b>		
Вермишель қосылған көже	200/25	230/25	250/25
Палау (сиыр еті)	150	180	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Кисель	200	200	200
Алма	200	200	200
	<b>3 күн</b>		
Жаңа піскен қырыққабатпен щи	200/25	230/25	250/25
Жаңа піскен қияр салаты	60	80	100
Үйдегі қуырылған ет (сиыр еті)	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Тәтті шай	200	200	200
Бал	он	он	он
	<b>4-күн</b>		
Үйдегі кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25
Минтай балығынан жасалған котлеттер	80	90	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	130	150
Кефир	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100
	<b>5-күн</b>		
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25
пісірілген макарон	100	130	150
Ет котлеттері (сиыр еті)	75/5	85/5	95/5
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	80	100
Табиғи шырын	200	200	200
қара бидай - бидай наны	20	35	40
Бал	10	10	10

Өнімдердің барлық нормалары мен тағамдардың атаулары мектеп оқушыларының тамақтануының бірыңғай стандарттарынан алынған!!!