



Бекітемін:  
 Үспен ауданы білім беру бөлімінің  
 басшысы Жиренова А.К.  
 желтоқсан 2022ж.

2022-2023 оқу жылында Үспен ауданы бойынша білім беру мекемелерінде жалпыға бірдей білім беру қорындағы бағаларға үшін ыстық тамақтануды ұйымдастыруға арналған перспективалы маусымдық (қыс-көктем) екі апталық мәзір

Ас мәзірі	1 апта, 1-ші күн			Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Брутто/гр.		
Үй кеспе көжесі (тауық)	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
				қырыққабат	41	55	69
Бағғын көкөніс салаты	60	80	100	өсімдік майы	8	11	13
				өсімдік майы	8	11	13
				сыйыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				Бидай ұны	6	7	8
				қызанақ пастасы	19	21	24
				қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	6
Бұқтырылған ет (сыйыр еті)	80	90	100				
Бұқтырылған ет (сыйыр еті)	100	130	150				

Гарнир: бұқтырылған қырыккабат	200	200	200	1 апта, 2-ші күн			
				7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	сәбіз	3	4	5
				пияз	5	7	8
				бидай ұны	1	1	1
				қызанақ пастасы	9	12	14
				кант	3	4	5
				келтірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				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				
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.	
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				сорпа	200	230	250
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сыыр еті	54	54	54
				сыыр етінен фарш	69	78	87
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
Ет тефтелегі (сыыр еті)	80	90	100	өсімдік майы	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
	100	130	150	карақұмық жармасы	48	62	71





Тұздықты көже (рассольник)	200/25	230/25	250/25	арпа жармасы				
				картоп	6	6,9	9	100
				пияз	10	12	13	13
				өсімдік майы	4	5	5	5
				сорпа/су	140	161	173	173
				сйыр еті	54	54	54	54
				қаймақ	8	9,2	10	10
Балықтан котлет	80	90	100	көксөрке балығы	107	120	133	133
				бидай наны	15	17	19	19
				сүт немесе су	20	23	26	26
				келтірілген нан	7	8	9	9
				өсімдік майы	11	12	13	13
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	174	174
				сүт	17	22	26	26
				сары май	2,5	3,25	3,75	3,75
Сәбізден салат	60	80	100	сәбіз	64	86	108	108
				кант	4	5	6	6
				өсімдік майы	6	8	10	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>Тағамның шығымы/гр.</b>				<b>Брутто/гр.</b>			
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш	15	17	18	
				пияз	19	22	24	
				сары май	8	9	10	
				қызанақ пастасы	6	7	8	
				сорпа	200	230	250	
				сйыр еті	54	54	54	

Ет котлеті (сыыр еті)	75/5	85/5	95/5	сыыр еті			
				Бидай наны	сүт	келтірілген нан	
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	55
				сорпа	73	95	110
				сары май	2,5	3,25	3,75
Тәтті шай	200	200	200	шай	2	2	2
				кант	10	10	10
				ара балы	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

**2 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
					Брутто/гр.		
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				сабіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті (фарш)	60	68	76
				бидай наны	9	10	11
				сүт	12	14	16
Турама зразағар	80	90	100	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 кауданды қырыққабат салаты	60	80	100	ақ кауданды қырыққабат	58	78	98
				кант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
				шөптесін	7	9	11
				шй	2	2	2
Тәтті шй	200	200	200	шй	2	2	2
Сүзбеше	100	100	100	кант	10	10	10
				сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

**2 апта, 2-ші күн**

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.		
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сабіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті (фарш)	70	70	70
				ақ кауданды қырыққабат	103	103	103
				күріш жармасы	10	10	10
Голубцы ет және күрішпен	80	90	100	пияз	14	14	14
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				бидай ұны	5	5	5
				сорпа	47	47	47



Келтірілген жемістен компот	200	200	200	өсімдік майы	4	4	4
Ара балы	10	10	10	келтірілген жеміс конт	15	15	15
Банан	200	200	200	ара балы	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40	банан	10	10	10
				кара бидай наны	200	200	200
					20	35	40

**2 апта, 3-ші күн**

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.		
Бағын қырыққабаттан ши	200	230	250	ақ қауданды	69	79	86
				қырыққабат			
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				қызанақ пастасы	3	3	3
				бидай наны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сыыр еті	54	54	54
				қаймақ	8	9,2	10
Қызылша салаты	60	80	100	қызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
				сыыр еті	107	107	107
				күріш	51	61	68
				сәбіз	14	17	19
Пағау (сыыр еті)	150	180	200	пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	16	19	21
				өсімдік майы	8	10	11
				ара балы	10	10	10
				Ара балы	10	10	10
Шабдағы шырын	200	200	200	шабдағы шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40

**2 апта, 4-ші күн**

Ас мезірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Курамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сабіз	11	13	14
				сорпа	200	230	250
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
Тұздық қосылған балық	75/50	75/50	75/50	өсімдік майы	4	5	5
				сиыр еті	54	54	54
				минтай	125	130	140
				пияз	10	15	20
				каймақ	10	10	10
Гарнир: күріш	100	130	150	бидай ұны	3	3	3
				сабіз	10	15	20
				өсімдік майы	5	5	5
				күріш	45	50	70
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
				алма	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>							
Ас мезірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Курамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	қырыққабат	20	23	25
				пияз	53	61	66
				картоп	8	9	10
				сабіз	11	13	14
				көк бұршак консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5



Ет биточкілері (сыыр еті)	75/5	85/5	95/5	сорпа	151	174	190
				сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті (фарш)	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
Дәруменді салат	60	80	100	алма	14	18	23
				кызанак	18	24	29
				кыяр	15	20	25
				сабіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
Қара бидай наны	20	35	40	кант	0,6	0,8	1
				өсімдік майы	12	16	20
Тәтті шай	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
				шай	2	2	2
				кант	10	10	10