



2024 - 2025 оқу жылы (күз, қыс)
2 аптаға арналған ас мәзірі
(1-4 сынып оқушылары мен аз қамтамасыз етілген балаларға)

1 апта
Дүйсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сыыр етінен жасалған палау	200	250	300	сыыр еті	0,097	0,122	0,122
				күріш	0,051	0,068	0,077
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,015
				тұз	0,001	0,001	0,001
				жасыл шөп	0,002	0,003	0,004
				пияз	0,010	0,012	0,014
				сәбіз	0,015	0,019	0,023
Ірімшікпен, маймен бутерброд	35	45	55	бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,010	0,010	0,020
				сары май	0,005	0,005	0,005
Қара шай қантпен	200	200	200	шай	0,001	0,010	0,01
				қант	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта
Сейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сыыр етінен жасалған тефтели Қызанақ соусы Сары май қосылған бұқтырылған макарон	80 20 100	100 20 150	100 20 180	сыыр еті	0,078	0,104	0,104
				күріш	0,012	0,012	0,012
				пияз	0,032	0,042	0,042
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,003	0,004	0,004
				ұн	0,004	0,005	0,005
				қант	0,001	0,001	0,001
				томат	0,003	0,003	0,003
				макарон	0,035	0,060	0,063
				сары май	0,002	0,003	0,005
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта
Сәрсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Ірімшік пен сәбіз қосылған салат	60	100	150	сәбіз	0,065	0,108	0,234
				қатты ірімшік	0,003	0,004	0,005
				өсімдік майы	0,006	0,010	0,015

Тауық етінен жасалған күріш сорпасы	200	250	300	тауық еті	0,030	0,030	0,030
				күріш	0,008	0,010	0,012
				картоп	0,086	0,107	0,120
				сәбіз	0,010	0,013	0,015
				пияз	0,010	0,014	0,015
				тұз	0,001	0,001	0,001
Қара шай лимонмен	200	200	200	өсімдік майы	0,002	0,003	0,004
				шай	0,010	0,010	0,010
				лимон	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	қант	0,005	0,005	0,005
				бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта
Бейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Балық етінен жасалған котлет Қызанақ соуысы Сары май қосылған бұқтырылған қарақұмық	80 20 100	100 20 150	100 20 180	Балықтың филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				қарақұмық	0,062	0,071	0,075
				сары май	0,003	0,004	0,005
Сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60	бидай ұны ж/с	0,035	0,035	0,035
				қант	0,003	0,003	0,003
				сары май	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа 1 кат	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				дрожжи	0,001	0,001	0,001
				сүзбе	0,030	0,030	0,030
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				өсімдік майы	0,001	0,001	0,001
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

1 апта
Жұма

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сары май қосылған күріш ботқасы	200	250	300	күріш	0,030	0,039	0,046
				сүт 2,5%	0,100	0,125	0,165
				қант	0,004	0,005	0,006
				сары май	0,005	0,006	0,007
				тұз	0,001	0,001	0,001
Бал мен сүт қосылған шай	200	200	200	шай	0,005	0,005	0,005
				сүт	0,040	0,040	0,040
				бал	0,005	0,005	0,005
Ірімшікпен бутерброд	30	40	50	бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,005	0,005	0,005
Жеміс	100	100	100	алма	0,100	0,100	0,100

2 апта
Дүйсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Тауық еті мен бұқтырылған макарон	80 100	100 150	100 180	Тауық еті	0,109	0,123	0,123
				сәбіз	0,010	0,012	0,017
				пияз	0,008	0,010	0,015
				өсімдік майы	0,010	0,012	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сәбіз	0,015	0,019	0,024
				томат	0,002	0,003	0,040
				макарон өнімі	0,035	0,060	0,063
Ірімшікпен, маймен бутерброд	35	45	55	сары май	0,002	0,003	0,005
				бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,010	0,010	0,020
				сары май	0,005	0,005	0,005
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта
Сейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	250	300	сыыр еті	0,097	0,124	0,124
				картоп	0,090	0,111	0,133
				орамжапырақ	0,067	0,076	0,092
				сәбіз	0,051	0,063	0,076
				пияз	0,028	0,035	0,42
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,007	0,008	0,009
				ұн	0,002	0,003	0,004
				қант	0,004	0,005	0,006
				томат	0,002	0,002	0,002
				сары май	0,020	0,020	0,020
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта
Сәрсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	150	өсімдік майы	0,008	0,010	0,012
				қант	0,002	0,003	0,004
				сәбіз	0,010	0,012	0,014
				орамжапырақ	0,050	0,100	0,140
				пияз	0,012	0,013	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
Сүйекке піскен бұршақ сорпасы	200	250	300	тауық еті	0,040	0,040	0,040
				бұршақ	0,016	0,020	0,024
				картоп	0,054	0,067	0,080
				сәбіз	0,011	0,013	0,015
				пияз	0,010	0,012	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,004	0,005	0,006
				шай	0,005	0,005	0,005

Бал мен сүт қосылған шай	200	200	200	сүт	0,040	0,040	0,040
				бал	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта
Бейсенбі

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Балық етінен жасалған котлет Қызанақ соусы Сары май қосылған картоп езбесі	80 20 100	100 20 150	100 20 180	балықтың филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				картоп	0,156	0,180	0,216
				сүт	0,021	0,024	0,029
				сары май	0,003	0,004	0,005
Сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60	бидай ұны ж/с	0,035	0,035	0,035
				қант	0,003	0,003	0,003
				сары май	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа 1 кат	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				дрожжи	0,001	0,001	0,001
				сүзбе	0,030	0,030	0,030
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				өсімдік майы	0,001	0,001	0,001
Қара шай балмен	200	200	200	шай	0,003	0,003	0,003
				балықтың филесі	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта
Жұма

Тағам атауы	Тағамның шығымы граммен			Тағамның ингредиенттері	Брутто граммен		
	6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас		6(7)-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сүтте жасалған тары ботқасы, сары маймен	200	250	300	тары жармасы	0,031	0,041	0,06
				сүт 2,5%	0,085	0,172	0,151
				қант	0,004	0,005	0,006
				сары май	0,005	0,006	0,007
				тұз	0,001	0,001	0,001
Қара шай итмұрын сиропымен	200	200	200	шай	0,001	0,001	0,001
				итмұрын сиропы	0,010	0,010	0,010
				қант	0,005	0,005	0,005
Ірімшікпен бутерброд	30	40	50	бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,005	0,005	0,005
Жеміс	100	100	100	алма	0,100	0,100	0,100