

БЕКІТЕМІШ:

басшы

Білім басқармасы

Ақмола облысы

ІІІ Орта мектебі

" " 2023 жыл



Торт апталық ас мәзірі
(жаз-күз)

I апта

I-күш

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кесіксі сорпасы	200	250	250	бидай ұшы	6	7	9
				жұмыртқа	3	9	9
				йотталған тұз	1	1	1
				пияз	3	3	3
				сары май	4	5	7
Тәтті тефтельдер	80	100	100	сигір еті	61	80	80
				күріш	20	25	30
				пияз	5	7	8
				өсімдік майы	4	5	6
				жұмыртқа	2	6	6
				сары май	6	7	10
				қарақұмық жармасы	40	55	60
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	сары май	4	5	7
Ара балы	13	13	13	ара балы	13	13	13
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калория мәліметтері, ккал					392	463	489

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто-г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармашы	30	40	50
				сәбіз	4	4	5
				биоталаған тұз	1	2	2
				пияз	5	7	8
				өсімдік майы	4	5	5
Балың көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	6	7	8
				өсімдік майы	4	4	5
				тауық еті	140	165	200
				картоп	70	75	80
Үй жағдайында жасалған жарма	150	200	200	пияз	15	15	20
				томат пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	4	4	5
				кештірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	30	35	40
Итмұрыл жемістерінен киесель	200	200	200	картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
				алма	250	250	250
				Қара бидай наны	20	35	40
				Қалың мөлшері, ккал	660	735	815

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сарпасынан расеольник	200	250	250	картоп	40	45
				пияз	5	7
				йодушқан түз	1	1
				тұзаланған қыяр	14	16
				өсімдік майы	5	5
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	100	100	сыыр еті	161	185
				сәбіз	4	4
				пияз	7	7
				өсімдік майы	8	13
				томат пастасы	19	12
				бидай ұны	7	8
				ак қырыққабат	110	133
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	өсімдік майы	5	5
				сәбіз	4	4
				пияз	5	7
				томат пастасы	5	6
				бидай ұны	1	1
				ірімшік	10	15
				сүт	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35
Калория көлшемі, ккал				631	709	765

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сұйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250	картоп	20	28	43
				ұрмебұршақ	16	22	30
				сәбіз	5	8	8
				йодталған тұз	1	1,5	3
				пияз	8	9	10
Сәбізден жасалған слат	60	100	100	өсімдік майы	5	5	5
				сәбіз	64	76	98
				қант	5	5	5
				өсімдік майы	6	12	12
				жана мұздатылған майшабақ	110	130	140
Жана мұздатылған майшабақ етімен тефтель	80	100	100	бидай паны	8	12	15
				сүт	25	28	30
				пияз	5	7	8
				бидай ұны	5	6	9
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	75	100	120	сәбіз	5	8	8
				картоп	10	27	32
				көпсеріленген кок бұршақ	12	16	19
				ақ қырыққабат	47	60	80
				қаймақ	30	30	30
Мультитивитаминді шырпы	165	165	165	сүт	15	17	20
				сары май	4	5	7
				бидай ұны	4	5	7
				Мультитивитаминді шырпы	165	165	165
				Сүзбеке	75	75	75
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
				Калория мәшһері, ккал	675	798,5	906

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Сүйек сарнасынан харчо сарнасы	200	250	250	күріш	24	33	40		
				пияз	5	7	8		
				сары май	1	1	1		
				томат пастасы	6	8	8		
				йодталған тұз	1	2	3		
				сарымсақ	3	3	3		
Ет қоллеттері	80	100	100	сыыр еті	84	100	110		
				бидай наны	14	16	18		
				сүт	30	30	30		
				келтірілген нан	3	4	4		
				өсімдік майы	5	6	7		
				сары май	6	7	8		
Гарнир: картоп езібесі	100	150	150	сары май	4	5	7		
				картоп	70	75	80		
				сүт	30	30	30		
				Ара балы	12	12	12		
Ара балы	12	12	12	Сүзбеше	75	75	75		
Сүзбеше	75	75	75	Шай	200	200	200		
Шай	200	200	200	Қара бидай наны	20	35	40		
Қара бидай наны	20	35	40		593	649	684		
Калория мөлшері, ккал									

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның өңделуі	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап борің	200	250	250	қызылша	8	9	10
				ік қырыққабат	23	26	28
				томағ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	8	9
				йодталған түз	2	3	3
				өсімдік майы	3	3	3
				кап	1	2	3
	80	100	100	сыыр еті	102	122	133
				бидай паны	7	8	11
Турадан аразылар				сүт	14	14	16
				пияз	20	35	45
				өсімдік майы	7	10	12
				жұмыртқа	3	6	8
				келтірілген нан	3	4	4
	100	150	150	арпа	33	44	60
				сары май	4	5	6
	12	12	12	Ара балы	13	13	13
	250	250	250	сүт	250	250	250
	20	35	40	Қара бидай паны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					534	612	671

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо сорпасы	200	250	250	күріш	15	17	18
				пияз	8	12	24
				сары май	6	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	58	78	88
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	6	7
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	тауық еті	140	165	200
				картон	130	147	165
				пияз	8	13	15
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	7	7	7
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған көміз	200	200	200	алма және алмұрт	5	5	5
				қант	27	30	33
Алма	250	250	250	алма және алмұрт	250	250	250
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Қа.юрия мөлшері, ккал					694	793,5	885

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешпесі сәрінасы	200	250	250	бидай ұны	19	24	34
				жұмыртқа	2	3	4
				йодталан тұз	1	2	3
				пияз	10	10	11
				сары май	4	5	5
Палау (сыр еті)	150	200	200	сыр еті	103	122	133
				күріш	33	48	60
				өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
Сүт	210	210	210	сүт	210	210	210
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					587	652	696

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кәсіпсіз сөрмасы	200	250	250				
				бидай ұны	19	24	34
				жұмыртқа	2	3	4
				йотталған тұз	1	2	3
				пияз	10	10	11
				сары май	4	5	5
				сүзбеші	102	122	133
Палау (сүзбеші)	150	200	200	күріш	33	48	60
				өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
				сүт	210	210	210
				Сүзбеші	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	35	40	40	
Калория мөлшері, ккал				587	652	696	

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250	үрімбұршақ	16	18	20
				картон	20	25	30
				сәбіз	9	9	10
				пияз	9	9	10
				өсімдік майы	4	6	7
Балғын көкөністерден жасалған ысыят	60	100	100	ақ қырыққабат	74	74	80
				сәбіз	18	18	30
				өсімдік майы	8	9	10
				жаңа мұздатылған майшабақ	110	130	140
				сәбіз	23	23	23
Бұқғырынан жаңа мұздатылған майшабақ	80	100	100	пияз	10	10	10
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	5	5	6
				қынт	2	2	2
				йодталған тұз	1	1	2
				сәбіз	19	25	30
				картон	30	44	50
				көпсервілестен көк бұршақ	12	16	19
				ақ қырыққабат	19	32	47
				қаймақ	26	30	30
Гарнир: сүтті тұздықтан көкөністер	100	150	150	сүт	10	11	12
				сары май	1	1	1
				бидай ұны	1	1	1
				қынт	1	1	1
				шабдалы пырыша	165	165	165
Шабдалы шыршы	165	165	165	банан	250	250	250
Банан	250	250	250	Қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	Калория мөлшері, ккал	868	956	1033

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністерден жасалған сорпа	200	250	250	ақ қырыққабат	20	23
				картоп	30	34
				сәбіз	12	13
				пияз	10	10
				көкөністерден көк бұршақ	10	10
				өсімдік майы	4	5
Етті көшектер	80	100	100	сыыр еті	102	122
				бидай наны	8	12
				сүт	20	20
				келтірілген нан	4	7
				өсімдік майы	5	6
				сары май	6	7
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	33	48
				сары май	4	5
				Ара баты	12	12
Ара баты	12	12	12	Шай	200	200
Шай	200	200	200	ірімшік	10	15
Ірімшік	10	15	15	Қара бидай наны	20	35
Қара бидай наны	20	35	40		510	584
Калория мөлшері, ккал						636

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүгүнгі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель	16	18	20
				сәбіз	12	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				томат пастасы	3	3	3
Бұқтырылған сиыр еті (тұздық)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				пияз	17	42	47
				өсімдік майы	8	13	13
				томат пастасы	14	16	18
				қарақұмық жармасы	30	45	55
Гаршир: қарақұмық	100	130	150	сары май	3	3	5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	13	13	13
Сүт	250	250	250	сүт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					500	587	628

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап бұршақ сорпасы	200	250	250	картоп	40	40	50
				үрмебұршақ	10	18	20
				сәбіз	7	9	10
				пияз	7	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
Сәбізден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	172	178	180
				капт	11	16	21
Пісірілген тауық еті	80	100	100	өсімдік майы	6	8	10
				тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	30	36	46
				сары май	7	8	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					907	980	1055

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорапшап, рассольник	200	250	картоп	40	40	55
			пияз	10	12	13
			тұздалған қияр	14	16	17
			өсімдік майы	4	5	5
			смак еті	102	122	133
Тұралған зразылар	80	100	бидай наны	15	20	25
			сүт	13	14	16
			пияз	35	45	55
			өсімдік майы	9	10	11
			жұмыртқа	2	7	7
			көптірілген нан	10	11,5	15
	100	150	күріш	30	40	44
			сары май	3	4	5
	150	150	сүзбеше	150	150	150
	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	Қара бидай наны	20	35	40
Қалыңдығы мен пішіні, ккал				657	731,5	791

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сұйек сорпасынан жарма сорпасы	300	250	250	сұтты жармасы	14	18	25
				сәбіз	9	13	14
				пияз	8	10	11
				осімілік майы	4	5	5
				ақ қырыққабат	41	47	66
Баптың көкөністерден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	31	34	58
				осімілік майы	8	11	13
				минтай (филе)	110	130	140
				пияз	4	4	5
				қаймақ	50	50	50
Пісірілген минтай	80	100	100	сары май	3	4	5
				бидай ұны	10	15	17
				картоп	65	85	90
				сүт	17	21	24
				сары май	7	8	10
Гарнир: картоп сәбесі	100	150	150	келтірілген итмұрыл жемістері	5	5	5
				қан	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
				банан	250	250	250
Итмұрыл жемістерінен кисель	200	200	200	Қара бидай паны	20	35	40
				Қара бидай паны	691	780	863
Барған	250	250	250				
Қара бидай паны	20	35	40				
Калория мөлшері, ккал							

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны	7	7	15
				жұмыртқа	3	8	8
				йодталған тұз	5	7,5	10
				пияз	8	10	11
				сары май	2	3	5
Бұқтырма (сыыр еті)	80	100	100	сыыр еті	102	122	133
				өсімдік майы	8	8	8
				картөп	65	85	90
				сабія	24	34	44
				пияз	9	11	11
				бидай ұны	3	3	3
Мультивитаминді шырыш	165	165	165	мультивитаминді шырыш	165	165	165
Ара бағы	12	12	12	Ара бағы	12	12	12
Ірімшік	10	15	15	Ірімшік	10	15	15
Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	20	35	40
Қажария мөлшері, ккал					443	525,5	570

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Башғын қырыққабат қосылған сорпа	200	250	250	яқ қырыққабат	13	15	15
				сәбіз	11	13	14
				пияз	7	8	11
				томат пастасы	3	3	3
				бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	3	4	4
Шалау (сыыр еті)	150	200	200	сыыр еті	101	121	134
				күріш	28	38	40
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	7	8	12
				сәбіз	11	13	14
				томат пастасы	5	6	7
Ара балы	13	13	13	Ара балы	13	13	13
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					381	438	469

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель	16	18	20
				сәбіз	2	4	5
				пияз	2	4	5
				өсімдік майы	2	4	5
				томат пастасы	3	3	3
Даруменді сәпат	60	100	100	ақ қырыққабат	14	18	20
				сәбіз	12	12	14
				өсімдік майы	10	10	10
Тура нан зразылар	80	100	100	сmyp cті	102	122	133
				бидай наны	10	10	10
				сyт	20	23	28
				пияз	15	20	25
				өсімдік майы	7	8	9
				жұмыртқа	2	8	8
				кештірілген нан	3	3,5	6
				арпа жармасы	43	58	70
				сары май	8	10	13
				Мультивитаминді шырын	165	165	165
Арпа	250	250	250	Арпа	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Қа. юрнн мөлшері, жсал					706	785,5	839

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармасы	10	13	15
				сәбіз	5	7	8
				пияз	2	4	7
				өсімдік майы	2	4	5
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				сәбіз	7	8	9
				пияз	7	9	10
				өсімдік майы	6	7	7
				томат пастасы	6	7	8
				бидай ұны	5	7	8
				ақ қырыққабат	123	142	160
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	өсімдік майы	2	4	4
				сәбіз	2	4	5
				пияз	5	7	8
				томат пастасы	5	6	7
				бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
				сүт	150	150	150
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай папы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					613	691	740

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешесі сөрпасы	200	250	250	бидай ұшы	13	13	22
				жұмыртқа	3	7	7
				йодталған тұз	3	4	5
				пияз	7	10	11
				сары май	9	10	14
Қызылшадан жасалған салат	60	100	100	қызылша	87	92	110
				өсімдік майы	6	8	9
	80	100	100	минтай	110	130	140
Башық көглеттері				бидай наны	5	10	15
				көптірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	9	10	10
	80	100	120	сабін	5	7	9
				картон	95	115	134
				консервіленген көк бұрыш	10	11	14
				ақ қырыққабат	19	25	30
				сүт	10	12	12
				бидай ұшы	1	1	1
				қант	1	1	1
Көптірілген жемістен компот	200	200	200	көптірілген алма	15	15	15
				қант	20	20	20
алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Қалория мөлшері, ккал					706	795	879

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	кызылша	18	25	32
				ақ қырыққабат	15	16	20
				томат пастасы	4	4	4
				картоп	115	135	151
				сәбіз	6	8	10
				пияз	5	7	9
				йодталған тұз	2	3,5	5
				өсімдік майы	2	3	3
				қант	2	3	4
	80	100	100	тауық еті	140	165	200
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	пияз	3	3	3
				қарақұмық жағмасы	38	48	65
				сары май	8	10	13
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Ірімшік	10	15	15	Ірімшік	10	15	15
Сүтпен шай	200	200	200	сүтпен шай	200	200	200
				қант	9	12	15
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай папы	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					609	704,5	801