

«Бекітемін»

Атырау облыстық білім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы  Дюсекенова А.Б.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 ж.

## Ас мәзірі (меню)

1 апта

1-күн

| Тағамның атауы                    | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                   | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүтке піскен тары ботқасы (пшено) | 200                | 230       | 250       | Тары                    | 60        | 75        | 90        |
|                                   |                    |           |           | Сүт                     | 100       | 120       | 150       |
|                                   |                    |           |           | Сары май                | 10        | 12        | 16        |
|                                   |                    |           |           | Қант                    | 15        | 17        | 19        |
|                                   |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
|                                   |                    |           |           | Су                      | 100       | 120       | 130       |
| Алма                              | 150                | 150       | 150       | Алма                    | 150       | 150       | 150       |
| С дәруменімен шай                 | 200                | 200       | 200       | Шай                     | 2         | 2         | 2         |
|                                   |                    |           |           | Қант                    | 10        | 10        | 10        |
|                                   |                    |           |           | Дәрумен С               | 0,025     | 0,025     | 0,025     |
|                                   |                    |           |           | Су                      | 218       | 218       | 218       |
| Нан                               | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал                 |                    |           |           |                         | 127       | 163       | 187       |
| Бағасы                            | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру басқармасының Атырау қаласы білім бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп" коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов

«Бекітемін»

Атырау облыстық білім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы \_\_\_\_\_ Дюсекенова А.Б

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 ж.

2-күн

| Тағамның атауы                              | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|---------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                             | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сиыр етінен дайындалған котлет подливасымен | 60/10              | 70/10     | 80/10     | Сиыр еті фаршы          | 61        | 73        | 80        |
|                                             |                    |           |           | Сәбіз                   | 20        | 30        | 40        |
|                                             |                    |           |           | Пияз                    | 20        | 30        | 40        |
|                                             |                    |           |           | Өсімдік майы            | 11        | 14        | 15        |
|                                             |                    |           |           | Томат пастасы           | 3         | 5         | 7         |
|                                             |                    |           |           | Фортификацияланған ұн   | 4         | 5         | 7         |
|                                             |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
| Рожки гарнирімен                            | 130                | 170       | 210       | Рожки                   | 50        | 60        | 70        |
|                                             |                    |           |           | Сары май                | 5         | 6         | 8         |
|                                             |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
|                                             |                    |           |           | Су                      | 80        | 90        | 100       |
| Сүт                                         | 200                | 200       | 200       | Сүт                     | 20        | 20        | 20        |
| Нан                                         | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал                           |                    |           |           |                         | 233       | 289       | 355       |
| Бағасы                                      | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру

басқармасының Атырау қаласы білім

бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"

коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов



«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы \_\_\_\_\_ Дюсекенова А.Б

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 ж.

3-күн

| Тағамның атауы                       | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері       | Брутто, г |           |           |
|--------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                      | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                               | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұршақ салынған сиыр сүйегінен сорпа | 200                | 250       | 300       | Бұршақ                        | 50        | 60        | 70        |
|                                      |                    |           |           | Картоп                        | 50        | 60        | 70        |
|                                      |                    |           |           | Сәбіз                         | 20        | 30        | 40        |
|                                      |                    |           |           | Пияз                          | 15        | 20        | 25        |
|                                      |                    |           |           | Томат пастасы                 | 4         | 5         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Өсімдік майы                  | 4         | 6         | 8         |
|                                      |                    |           |           | Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы | 60        | 70        | 80        |
|                                      |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1         | 2         | 3         |
|                                      |                    |           |           | Су                            | 250       | 270       | 290       |
| Алма қосылған қызылша салаты         | 50                 | 60        | 70        | Қызылша                       | 42        | 50        | 57        |
|                                      |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 5         | 6         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Алма                          | 22        | 25        | 27        |
|                                      |                    |           |           | Тұз                           | 5         | 6         | 8         |
|                                      |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 42        | 50        | 57        |
| Кисель                               | 200                | 200       | 200       | Кисель                        | 50        | 50        | 50        |
|                                      |                    |           |           | Қант                          | 7         | 7         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Су                            | 218       | 218       | 218       |
| Нан                                  | 30                 | 40        | 50        | Нан                           | 30        | 40        | 50        |
| Калориялыгы, ккал                    |                    |           |           |                               | 437       | 528       | 543       |
| Бағасы                               | 268 теңге          |           |           |                               |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру

басқармасының Атырау қаласы білім

бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"

коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов

«Бекітемін»

Атырау облыстық ілім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы \_\_\_\_\_ Дюсекенова А.Б

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 ж.

4-күн

| Тағамның атауы    | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                   | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сиыр етінен палау | 200                | 250       | 300       | Сиыр еті                | 60        | 60        | 60        |
|                   |                    |           |           | Күріш                   | 60        | 70        | 80        |
|                   |                    |           |           | Пияз                    | 20        | 25        | 30        |
|                   |                    |           |           | Өсімдік майы            | 10        | 14        | 15        |
|                   |                    |           |           | Сәбіз                   | 40        | 50        | 60        |
|                   |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 2         | 3         |
|                   |                    |           |           | Су                      | 100       | 110       | 120       |
| Шай қантпен       | 200                | 200       | 200       | Кептірілген жемістер    | 20        | 20        | 20        |
|                   |                    |           |           | Қант                    | 15        | 15        | 15        |
|                   |                    |           |           | С витамині              | 0,025     | 0,025     | 0,025     |
|                   |                    |           |           | Су                      | 220       | 220       | 220       |
| Нан               | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал |                    |           |           |                         | 224       | 275       | 316       |
| Бағасы            | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру

басқармасының Атырау қаласы білім

бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"

коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов



«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы \_\_\_\_\_ Дюсекенова А.Б

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 ж.

5-күн

| Тағамның атауы                                         | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                        | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Вермишель салынған көже тауық етінен                   | 200/45             | 250/45    | 300/45    | Картоп                  | 42        | 50        | 57        |
|                                                        |                    |           |           | Пияз                    | 20        | 25        | 30        |
|                                                        |                    |           |           | Сәбіз                   | 20        | 30        | 35        |
|                                                        |                    |           |           | Өсімдік майы            | 5         | 6         | 7         |
|                                                        |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 2         | 3         |
|                                                        |                    |           |           | Вермишель               | 26        | 35        | 42        |
|                                                        |                    |           |           | Тауық еті сүйегімен     | 60        | 60        | 60        |
|                                                        |                    |           |           | Су                      | 250       | 270       | 290       |
| С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот | 200                | 200       | 200       | Қант                    | 15        | 15        | 15        |
|                                                        |                    |           |           | Кептірілген жемістер    | 20        | 20        | 20        |
|                                                        |                    |           |           | С витамині              | 0,025     | 0,025     | 0,025     |
|                                                        |                    |           |           | Су                      | 220       | 220       | 220       |
| Балғын көкөніс салаты                                  | 50                 | 60        | 70        | Сәбіз                   | 37        | 47        | 57        |
|                                                        |                    |           |           | Қырыққабат              | 50        | 60        | 70        |
|                                                        |                    |           |           | Зәйтүн майы             | 2         | 3         | 4         |
|                                                        |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
| Нан                                                    | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал                                      |                    |           |           |                         | 238       | 380       | 428       |
| Бағасы                                                 | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру

басқармасының Атырау қаласы білім

бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"

коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов

«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру  
басқармасы басшысының міндетін

атқарушы  Дюсекенова А.Б

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 ж.



## Ас мәзірі (меню)

2 апта

1-күн

| Тағамның атауы                                  | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                 | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сары май қосып<br>сүтке піскен<br>күріш ботқасы | 200                | 250       | 300       | Күріш                   | 35        | 40        | 45        |
|                                                 |                    |           |           | Сүт                     | 100       | 120       | 140       |
|                                                 |                    |           |           | Қант                    | 15        | 20        | 20        |
|                                                 |                    |           |           | Сары май                | 10        | 10        | 12        |
|                                                 |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
|                                                 |                    |           |           | Су                      | 100       | 110       | 120       |
| Какао сүтпен                                    | 200                | 200       | 200       | Қант                    | 15        | 15        | 15        |
|                                                 |                    |           |           | Какао                   | 10        | 10        | 10        |
|                                                 |                    |           |           | Сүт                     | 100       | 100       | 100       |
|                                                 |                    |           |           | Су                      | 120       | 120       | 120       |
| Нан                                             | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы,<br>ккал                            |                    |           |           |                         | 283       | 327       | 368       |
| Бағасы                                          | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру  
басқармасының Атырау қаласы білім  
бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"  
коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов



«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру  
басқармасы басшысының міндетін

атқарушы  Дюсекенова А.Б.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 ж.

2-күн

| Тағамның<br>атауы            | Тағамның<br>шығымы, г |              |                  | Тағамның<br>ингредиенттері | Брутто, г   |              |              |
|------------------------------|-----------------------|--------------|------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                              | 7-10<br>жас           | 11-14<br>жас | 15-<br>18<br>жас |                            | 7-10<br>жас | 11-14<br>жас | 15-18<br>жас |
| Сиыр етінен<br>көкөніс рагуы | 200                   | 250          | 30               | Қырыққабат                 | 100         | 120          | 130          |
|                              |                       |              |                  | Сиыр еті                   | 50          | 60           | 70           |
|                              |                       |              |                  | Пияз                       | 20          | 25           | 30           |
|                              |                       |              |                  | Өсімдік майы               | 10          | 13           | 15           |
|                              |                       |              |                  | Сәбіз                      | 42          | 50           | 57           |
|                              |                       |              |                  | Картоп                     | 100         | 120          | 130          |
|                              |                       |              |                  | Томат                      | 30          | 40           | 50           |
|                              |                       |              |                  | Йодталған тұз              | 1           | 1            | 2            |
| Шай кантпен                  | 200                   | 200          | 200              | Шай                        | 1           | 1            | 1            |
|                              |                       |              |                  | Қант                       | 15          | 15           | 15           |
|                              |                       |              |                  | Су                         | 218         | 218          | 218          |
| Нан                          | 30                    | 40           | 50               | Нан                        | 30          | 40           | 50           |
| Калориялығы,<br>ккал         |                       |              |                  |                            | 225         | 282          | 317          |
| Бағасы                       | 268 теңге             |              |                  |                            |             |              |              |

"Атырау облысы Білім беру  
басқармасының Атырау қаласы білім  
бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"  
коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов

«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру

басқармасы басшысының міндетін

атқарушы Дюсекенова А.Б

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 ж.

3-күн

| Тағамның атауы                                         | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері       | Брутто, г |           |           |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                        | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                               | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Борщ сиыр сүйегінің сорпасымен                         | 200                | 250       | 300       | Картоп                        | 80        | 90        | 100       |
|                                                        |                    |           |           | Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы | 80        | 85        | 90        |
|                                                        |                    |           |           | Томат пастасы                 | 4         | 5         | 7         |
|                                                        |                    |           |           | Өсімдік майы                  | 10        | 10        | 10        |
|                                                        |                    |           |           | Қырыққабат                    | 50        | 60        | 70        |
|                                                        |                    |           |           | Қызылша                       | 30        | 35        | 40        |
|                                                        |                    |           |           | Пияз                          | 20        | 25        | 30        |
|                                                        |                    |           |           | Сәбіз                         | 20        | 25        | 30        |
|                                                        |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1         | 1         | 1         |
|                                                        |                    |           |           | Су                            | 300       | 350       | 350       |
| Дәруменді салат                                        | 50                 | 60        | 70        | Сәбіз                         | 70        | 80        | 90        |
|                                                        |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1         | 1         | 1         |
|                                                        |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 6         | 7         | 8         |
| С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот | 200                | 200       | 200       | Қант                          | 15        | 15        | 15        |
|                                                        |                    |           |           | Кептірілген жемістер          | 20        | 20        | 20        |
|                                                        |                    |           |           | С витамині                    | 0,025     | 0,025     | 0,025     |
|                                                        |                    |           |           | Су                            | 220       | 220       | 220       |
| Нан                                                    | 30                 | 40        | 50        | Нан                           | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал                                      |                    |           |           |                               | 221       | 272       | 312       |
| Бағасы                                                 | 268 теңге          |           |           |                               |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру

басқармасының Атырау қаласы білім

бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"

коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов



«Бекітемін»

Атырау облыстық Білім беру  
басқармасы басшысының міндетін  
атқарушы \_\_\_\_\_ Дюсекенова А.Б  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 ж.



4- күн

| Тағамның атауы           | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|--------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                          | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Құс еті котлеті рожкимен | 140/60             | 180/70    | 220/80    | Тауық фаршы             | 80        | 90        | 100       |
|                          |                    |           |           | Рожки                   | 40        | 45        | 50        |
|                          |                    |           |           | Сәбіз                   | 20        | 25        | 30        |
|                          |                    |           |           | Пияз                    | 20        | 25        | 30        |
|                          |                    |           |           | Томат пастасы           | 4         | 5         | 7         |
|                          |                    |           |           | Өсімдік майы            | 11        | 14        | 15        |
|                          |                    |           |           | Йодталған тұз           | 1         | 1         | 2         |
| Кисель С витаминімен     | 200                | 200       | 200       | Кисель                  | 50        | 50        | 50        |
|                          |                    |           |           | Қант                    | 15        | 15        | 15        |
|                          |                    |           |           | С витамині              | 0,025     | 0,025     | 0,025     |
|                          |                    |           |           | Су                      | 218       | 218       | 218       |
| Нан                      | 30                 | 40        | 50        | Нан                     | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал        |                    |           |           |                         | 166       | 207       | 241       |
| Бағасы                   | 268 теңге          |           |           |                         |           |           |           |

"Атырау облысы Білім беру  
басқармасының Атырау қаласы білім  
бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп"  
коммуналдық мемлекеттік мекеме директоры



К.К.Махамбетов

«Бекітемін»

Атырау облысы Білім беру басқармасының  
басшысының м.а. А.Б.Дюсекенова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 ж.

2 апта 5-күн

| Тағамның атауы                                           | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері       | Брутто, г  |            |            |
|----------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|------------|------------|------------|
|                                                          | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                               | 7-10 жас   | 11-14 жас  | 15-18 жас  |
| Қышқылтым (рассольник) сорпа (Сиыр сүйегінің сорпасынан) | 200                | 250       | 300       | Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы | 80         | 90         | 95         |
|                                                          |                    |           |           | Картоп                        | 42         | 50         | 57         |
|                                                          |                    |           |           | Пияз                          | 20         | 25         | 30         |
|                                                          |                    |           |           | Тұздалған қияр                | 11         | 14         | 15         |
|                                                          |                    |           |           | Сәбіз                         | 42         | 50         | 57         |
|                                                          |                    |           |           | Переловка                     | 15         | 25         | 30         |
|                                                          |                    |           |           | Өсімдік майы                  | 5          | 6          | 7          |
|                                                          |                    |           |           | Томат пастасы                 | 5          | 7          | 9          |
|                                                          |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1          | 1          | 2          |
|                                                          |                    |           |           | Су                            | 240        | 260        | 280        |
| Жүзім қосылған қызылша салаты                            | 60                 | 60        | 60        | Қызылша                       | 55         | 60         | 65         |
|                                                          |                    |           |           | Жүзім                         | 42         | 50         | 57         |
|                                                          |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 5          | 10         | 10         |
|                                                          |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1          | 1          | 2          |
| С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот   | 200                | 200       | 200       | Қант                          | 50         | 50         | 50         |
|                                                          |                    |           |           | Кептірілген жемістер          | 15         | 15         | 15         |
|                                                          |                    |           |           | С витамині                    | 0,025      | 0,025      | 0,025      |
|                                                          |                    |           |           | Су                            | 218        | 218        | 218        |
| Нан                                                      | 30                 | 40        | 50        | Нан                           | 30         | 40         | 50         |
| <b>Калориялығы, ккал</b>                                 |                    |           |           |                               | <b>221</b> | <b>272</b> | <b>312</b> |
| <b>Бағасы</b>                                            | <b>268 теңге</b>   |           |           |                               |            |            |            |

"Атырау облысы Білім беру басқармасының Атырау қаласы білім бөлімінің "Жалпы білім беретін №15 Абай атындағы орта мектеп" КММ мекеме директоры Қ.Қ.Махамбетов