

Келісемін:

ШКО Білім басқармасының

«Тарбағатай ауданы бойынша

Білім бөлімі» директоры

С.Н.Давытова



Бекітемін:

«С.Көбеев атындағы мектеп-бағабакшасы кешені» КММ

директоры: А.Дузбаев



Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«С.Көбеев атындағы мектеп-бағабакшасы кешені» КММ –нің мемлекеттік

тарапынан тамақтанатын 1-4 сынып оқушыларына
берілетін бір реттік
тағамның 10 күндік ас мәзірі

2024 – 2025 оқу жылы

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)				
		6-(7) -10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 – 10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
1 күн	Вермишель көжесі (тауық етімен)	16	18	20	200	230	250		
		сәбіз	11	13	14				
		пияз	9	10	11				
		Өсімдік майы	4	5	5				
		Йодталған тұз	1	1	1				
		Тауық еті	84	84	84				
		сорпа	191	220	240				
	сүт	200	200	200	200	200	200		
	Бидай наны	20	35	40	20	35	40		
	Балғын көкөніс салаты	41	55	69	60	80	100		
		сәбіз	18	24	30				
		Өсімдік майы	8	11	13				
	2 күн	Лағман	Сыыр еті	70	87	110	200	200	200
			Пияз	3	5	6			
сәбіз			10	15	20				
Тұз			1	1	1				
Қырыққабат			10	15	20				
Балғар бұрышы			10	15	20				
Өсімдік майы			5	7	10				
Спагетти		20	25	30					
Айран		Айран	200	200	200	200	200		
Бидай наны		Нан	20	35	40	20	35	40	
Алма	Алма	160	170	180	160	170	180		

3 күн		Пияз	9	10	11			
		Өсімдік майы	4	5	5			
		Тұз	1	1	1			
	шырын	макарон	36	47	54	100	130	150
	Бидай наны	шырын	200	200	200	200	200	200
	Ара балы	Нан	20	35	40	20	35	40
	Сүзбеше	Бал	10	10	10	10	10	10
		сүзбеше	100	100	100	100	100	100

	Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
			6-(7) -10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 – 10 жас	11-14 жас	15-18 жас
4 күн	Борщ	Қызылша	30	35	38	200	230	250
		Қырыққабат	23	26	28			
		Қызанақ пастасы	5	6	7			
		Сәбіз	8	9	10			
		Ақ желкен	2	2	2			
		Пияз	7	8	9			
		Йодталған тұз	1,5	2	2			
		Өсімдік майы	3	3	3			
		Сорпа	120	138	150			
		Сыыр еті	86	86	86			
		Сүт	200	200	200	200	200	200
		Бидай наны	20	35	40	20	35	40
5 күн	Ара балы	бал	10	10	10	10	10	10
	Ет қоллегі гарнирмен	Сыыр еті тартылған	75	86	96			
		Бидай наны	14	16	18			
		Сүт	19	22	25			

6 күн	Сүзбеше	Өсімдік майы	8	11	14	100	100	100	100
		Сүзбеше	100	100	100	100	100	100	100
		Тары ботқасы	16	18	20				
		Тары жармасы	10	12	14				
		Сары май	15	17	19				
		Қант	1	1	1				
		Йодталған тұз	100	125	150				
		Сүт	20	35	40	20	35	40	
		Бидай наны	160	170	180	160	170	180	
		Алма	200	200	200	200	200	200	200
7 күн	Көптірілген жемістен кампот	Көптірілген	15	15	15	200	200	200	200
		Көптірілген	7	7	7				
		Өсімдік майы	11	11	11				
		Кызылша салаты	20	35	40	20	35	40	
		Бидай наны	4	5	6	200	200	200	200
		Шырын	37	48	55	100	130	150	
		Күріш	1,5	2	2				
		Сары май	6	7	8				
		Сары майы	6	7	8				
		Сары майы	6	7	8				
7 күн	Салат	Салат	64	86	108	64	86	100	
		Нан	20	35	40				
		Нан	20	20	20				
		Қант	15	15	15	200	200	200	200
		Көптірілген	7	7	7				
		Өсімдік майы	11	11	11				
		Кызылша салаты	20	35	40	20	35	40	
		Бидай наны	4	5	6	200	200	200	200
		Шырын	37	48	55	100	130	150	
		Күріш	1,5	2	2				

Бұршақ қатлеті		Картоп	54	62	68							
		Ұрме бұршақ	16	18	20							
8 күн	Палау (сыыр еті)	Пияз	9	10	11							
		Сәбіз	11	13	14							
		Сыыр еті	84	84	84							
		Өсімдік майы	4	5	5							
		Сорпа	140	161	175							
		Айран	200	200	200	200	200	200	200	200		
		Бидай наны	20	35	40	20	35	40	40	40		
		Ара балы	10	10	10	10	10	10	10	10		
		9 күн	Ара балы Банан Сүзбеше	Сыыр еті	107	107	107					
				Күріш жармасы	51	61	68					
Өсімдік майы	9			10	11							
Пияз	9			11	12							
Сәбіз	14			17	19							
Қызанақ пастасы	16			19	21							
Шырын	200			200	200	200	200	200	200	200		
Бидай наны	20			35	40	20	35	40	40	40		
Ара балы	10			10	10	10	10	10	10	10		
Банан	200			200	200	200	200	200	200	200		
10 күн	Балық қатлеті	Сүзбеше	100	100	100	100	100	100	100	100		
		балық	107	120	133							
		Бидай наны	15	17	19							
		су	20	23	26							
		Кептірілген нан	7	8	9							
		Өсімдік майы	11	12	13	60	80	100	100	100		
		картоп	150	220	250	100	130	150	150	150		
		сүт	20	25	30							
		Сары май	5	5	5							
		Гарнир: картоп шоре										

	Түз	1,2	2	2	200	200	200	200
сүт	сүт	200	200	200	200	200	200	200
Бидай наны	нан	20	35	40	20	35	40	
Дәрумен салаты	Балғын алма	60	80	100	60	80	100	
	Балғын қызанақ	18	24	30				
	Өсімдік майы	12	16	20				
	Балғын қиыр	15	20	25	60	80	100	
	Сәбіз	11	15	19				
	Лимон шырыны	6	8	10				
	кант	0,6	0,8	1				

Ас мәзірінде өзгерістер болуы мүмкін