


Бекітемін:
Успен ауданы білім беру бөлімінің
басшысы  Нурғалиева А.Ж.
29 тамыз 2024ж.

2024-2025 оқу жылында Успен ауданы бойынша білім беру мекемелерінде жалпыға бірдей білім беру қорындағы балалар үшін ыстық тамақтануды ұйымдастыруға арналған перспективалы маусымдық (қыс-көктем) екі апталық мәзір

1 апта, 1-ші күн							
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тамақтың шығымы/гр.				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
Көкөністермен пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	128	171	214
				өсімдік майы	6	8	10
				қызанақ пастасы	14	19	24
				сәбіз	8	9	10
				бидай ұны	5	7	8
				пияз	22	29	36
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

1 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.		
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	бұршақ	16	18	20
				картоп	54	62	68
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				тауық еті	30	30	30
				сорпа	141	162	176
				йодталған тұз	1	1	1
				өсімдік майы	4	5	5
Палау (сыыр еті)	150	180	200	сыыр еті	107	107	107
				күріш	51	61	68
				сәбіз	14	17	19
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	16	19	21
				өсімдік майы	8	10	11
				сары май	4	5	5
				қызылша	65	83	109
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	өсімдік майы	8	11	14
				сыр	10	13	17
				кептірілген жеміс	15	15	15
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	қант	20	20	20
				нан	20	35	40
1 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.		
Борщ (сыыр еті)	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	7	8	9

Ет котлеті (сыыр еті)	75/5	85/5	95/5
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Сәбіз және алмамен салат	60	80	100
Тәтті шәй	200	200	200
Нан	20	35	40
1 апта			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.		
Тұздықты көже (рассольник)	200/25	230/25	250/25

өсімдік майы	3	3	3
сиыр еті	54	54	54
қант	1,5	2	2
сорпа	120	138	150
картоп	26	29,9	32,5
қызылша	30	35	38
қаймақ	8	9,2	10
сиыр еті	75	86	96
бидай наны	14	16	18
сүт	19	22	25
кештірілген нан	8	9	10
өсімдік майы	5	6	7
сары май	6	7	8
макарондар	36	47	54
сары май	12	16	18
алма	14	18	23
сәбіз	48	64	80
қант	2	3	4
өсімдік майы	5	6	7
шәй	2	2	2
қант	10	10	10
нан	20	35	40

4-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
арпа жармасы	6	6,9	9
картоп	80	92	100
пияз	10	12	13
өсімдік майы	4	5	5
сорпа/сү	140	161	173
сиыр еті	54	54	54

Тұздықтағы балық бұқтырмасы	75/50	75/50	100/50	қаймақ	8	9,2	10
				минтай	65,2	65,2	87
				пияз	4	4	5
				қаймақ	10	10	10
				сәбіз	10	15	20
				өсімдік майы	5	5	5
				бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	11	12	13
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	2,5	3,25	3,75
Дәруменді сәбіз	60	80	100	қырыққабат	15	20	25
				сәбіз	12	16	20
				пияз	4	5	6
				алма	16	22	27
				өсімдік майы	4,2	5,6	7
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

1 апта, 5-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.		
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
				сиыр еті	54	54	54
Гуляш (сиыр еті)	60	80	100	сиыр еті	128	171	214
				өсімдік майы	6	8	10

Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Тәтті шәй	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Нап	20	35	40

Азық-түлік	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның өлшемі/гр.		
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25
Көкөністермен пісірілген тауық еті	80	90	100
Гарнир: перловка	100	130	150
Ақ қауданды кырыққабат салаты	60	80	100

қызанақ пастасы	14	19	24
пияз	22	29	36
бидай ұны	5	7	8
сары май	6	7	8
арпа жармасы	36	47	55
сорпа	73	95	110
сары май	2,5	3,25	3,75
шәй	2	2	2
қант	10	10	10
ара балы	10	10	10
нан	20	35	40

а, 1-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
вермишель	16	18	20
сәбіз	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
тауық еті	128	171	214
өсімдік майы	6	8	10
қызанақ пастасы	14	19	24
сәбіз	8	9	10
бидай ұны	5	7	8
пияз	22	29	36
перловка	36,1	47	54,1
сары май	2,5	3,25	3,75
ақ қауданды қырыққабат	58	78	98
қант	4	5	6
өсімдік майы	4	5	6

Тәтті шәй	200	200	200
Нан	20	35	40
2 апта			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тәғдірдің шығымы/гр.		
Сүйек сорпасындағы гүршім көкесі	200/25	230/25	250/25
Ет бұтқалары	75/5	85/5	95/5
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Қызылша салаты сырмен	60	80	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
2 апт.			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

шөптесін	7	9	11
шәй	2	2	2
қант	10	10	10
нан	20	35	40

а, 2-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
күріш	6	6,9	9
картоп	80	92	100
қиғаз	10	12	13
өсімдік майы	4	5	5
қара нан	140	161	173
сыыр еті	54	54	54
сүз	20	20	20
сыыр еті(котлетке арналған фарш)	75	86	96
бидай наны	14	16	18
сүт	18	21	24
кептірілген нан	8	9	10
өсімдік майы	5	6	7
сары май	6	7	8
өсімдік майы	4	4	4
макарондар	36	47	54
сары май	12	16	18
қызылша	65	83	109
өсімдік майы	8	11	14
сыр	10	13	17
кептірілген жеміс	15	15	15
қант	20	20	20
қара бидай наны	20	35	40

а, 3-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
--------	----------	-----------	-----------

	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
	200	230	250		69	79	86
Балғын қырыққабаттан щи				ақ қауданды 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
				кәбірек	8	9.2	10
Қызылша сәбізі	60	80	100	қызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
Үй құйрдағы (жарқос)	80	90	100	сыыр еті	79	79	79
				кәбірек	178	178	178
				қызанақ пастасы	11	11	11
				пияз	15	15	15
				өсімдік майы	8	11	15
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	10	10	10
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
2 апта, 4-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.		
Қарақұмық көжесі	200/25	230/25	250/25	қарақұмық	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	1,6	1,84	2
				сорпа	189	217	236
				сыыр еті	54	54	54
Балық котлеті	80	90	100	балық	107	120	133


Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150
Деруменді салат	60	80	100
Иян	20	35	40
	Тағамның шығымы/гр.		
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100

бидай наны	15	17	19
кептірілген нан	7	8	9
өсімдік майы	11	12	13
сүт/су	20	23	26
өсімдік майы	5	5	5
күріш	37	48	55
сары май	4	5	6
қырыққабат	15	20	25
сәбіз	12	16	20
пияз	4	5	6
алма	16	22	27
өсімдік майы	4,2	5,6	7
нан	20	35	40

4.5-тізгі

Тағамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
қырыққабат	20	23	25
пияз	53	61	66
картоп	8	9	10
сәбіз	11	13	14
көк бұршақ консервіленген	9	10	11
өсімдік майы	4	5	5
сорпа	151	174	190
сиыр еті	54	54	54
сиыр 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

				өсімдік майы	8	11	13
Гарнир: бидай жармасы	100	130	150	бидай жармасы	35	40	50
				сары май	12	16	18
Ірімшік	80	90	100	ірімшік	80	90	100
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				көмір	10	10	10

Утверждаю:
 Руководитель отдела образования
 Успенского района  А.Ж.Нурғалиева
 29 августа 2024г

Перспективное сезонное (зима-весна) двухнедельное меню на организацию горячего питания для детей из фонда Всеобуч в Успенском районе на 2024-2025 учебный год

1 неделя, 1-ый день							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто/гр.		
Суп лапша домашняя (курица)	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода			
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	1,6	1,84	2
				бульон	189	217	236
Мясо птицы тушенное с овощами	80	90	100	курица	54	54	54
				мясо птицы	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	22	29	36
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	мука пшеничная	5	7	8
				гречка	48	62	71
Яблоко	200	200	200	масло сливочное	4	5	6
				яблоко	200	200	200

Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
1 неделя, 2-ой день							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто/гр.		
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	горох	16	18	20
				картофель	54	62	68
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				куры	30	30	30
				бульон	141	162	176
				масло растительное	4	5	5
				соль йодированная	1	1	1
Плов	150/50	180/50	200/50	мясо	107	107	107
				рис	51	61	68
				морковь	14	17	19
				лук	9	11	12
				масло растительное	5	6	7
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				масло растительное	4,2	5,6	7
				сыр	10	13	17
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
1 неделя, 3-ий день							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Борщ (говядина)	200/25	230/25	250/25	капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	7	8	9
				масло растительное	3	3	3

				мясо	54	54	54
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				картофель	26	29,9	32,5
				свекла	30	35	38
				сметана	8	9,2	10
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	говядина фарш	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				сахар	10	10	10
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло	12	16	18
Салат морковный с яблоками	60	80	100	яблоко	14	18	23
				морковь	48	64	80
				сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	7
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

1 неделя, 4-ый день

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Рассольник	200/25	230/25	250/25	крупа перловая	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	173
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9,2	10

Тушеная рыба в соусе	75/50	75/50	100/50	минтай	65,2	65,2	87
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	10	10	10
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	мука пшеничная	3	3	3
				картофель	115	150	174
				масло сливочное	3	4	6
Салат витаминный	60	80	100	помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				яблоки	14	18	23
				морковь	11	15	19
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
1 неделя, 5-ый день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	рис	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
Гуляш (говядина)	60	80	100	говядина	54	54	54
				говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8

Гарнир: крупа ячневая	100	130	150	крупа ячневая	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 1-ый день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
Мясо птицы тушенное с овощами	80	90	100	мясо птицы	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	крупа перловая	36,1	47	54,1
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				зелень	7	9	11
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20

				сахар	10	10	10
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 2-ой день							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто /гр.		
Суп рисовый на к/б	200/25	230/25	250/25	рис	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	173
				говядина	54	54	54
				морковь	20	20	20
Биточек мясной с подливом	75/5	85/5	95/5	хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				сливочное масло	6	7	8
				говядина(фарш)	75	86	96
				масло растительное	4	4	4
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло	12	16	18
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 3-ий день							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Щи из свежей капусты	200	230	250	капуста свежая	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3

				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9,2	10
Жаркое по домашнему	80	90	100	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				томатная паста	11	11	11
				лук репчатый	15	15	15
				масло растительное	8	11	15
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 4-ый день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто /гр.		
Суп гречневый	200/25	230/25	250/25	гречка	20	23	25
				морковь	11	13	14
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	1,6	1,84	2
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
Котлета рыбная с подливом	80	90	100	рыбный фарш	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	3,2	3,6	4
Рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Натуральный сок	200	200	200	сок	200	200	200
Салат витаминный	60	80	100	помидоры свежие	18	24	29

				огурцы свежие	15	20	25
				яблоки	14	18	23
				морковь	11	15	19
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 5-ый день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				лук репчатый	53	61	66
				картофель	8	9	10
				морковь	11	13	14
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
Гуляш (говядина)	60	80	100	говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150	крупа пшеничная	35	40	50
				масло сливочное	3	4	6
Творог	80	90	100	творог	80	90	100
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10