


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

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

1 апта, 1-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.		
Үй кеспе көжесі	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
Көкөністермен пісірілген тауық еті	80	90	100	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
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	бидай ұны	5	7	8
				пияз	22	29	36
Шәй	200	200	200	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Алма	200	200	200	шәй	200	200	200
Нан	20	35	40	алма	200	200	200
				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
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
				сыр	10	13	17
Палау (сиыр еті)	150	180	200	сиыр 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
Балғын жемістен компот	200	200	200	алма және алмұрт	45	45	45
				қант	24	24	24
Нан	20	35	40	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.		
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

				сыыр еті	54	54	54
Ет котлеті (сыыр еті)	75/5	85/5	95/5	сыыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарондар	36	47	54
				сары май	12	16	18
Сәбіз және алмамен салат	60	80	100	алма	14	18	23
				сәбіз	48	64	80
				қант	2	3	4
				өсімдік майы	5	6	7
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

1 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.		
Тұздықты көже (рассольник)	200/25	230/25	250/25	арпа жармасы	6	6,9	9
				картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа/су	140	161	173
				сыыр еті	54	54	54
				қаймақ	8	9,2	10
Тұздықтағы балық бұқтырмасы	75/50	75/50	100/50	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

Гарнир: картоп езбесі	100	130	150
Дәруменді салат	60	80	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200
Нан	20	35	40
1 апта			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.		
Борщ (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
Гуляш (сиыр еті)	60	80	100

картоп	115	150	174
сүт	17	22	26
сары май	3	4	6
қырыққабат	15	20	25
сәбіз	12	16	20
пияз	4	5	6
алма	16	22	27
өсімдік майы	4,2	5,6	7
кептірілген жеміс	15	15	15
қант	20	20	20
нан	20	35	40

а, 5-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
қызанақ пастасы	5	6	7
сәбіз	8	9	10
пияз	7	8	9
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	128	171	214
өсімдік майы	6	8	10
қызанақ пастасы	14	19	24
пияз	22	29	36
бидай ұны	5	7	8

Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа	36	47	54
				сары май	4	5	6
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

2 апта, 1-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.		
Вермишель салынған кәже	200/25	230/25	250/25	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
Көкөністермен пісірілген тауық еті	80	90	100	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
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36,1	47	54,1
				сары май	2,5	3,25	3,75
Дәруменді салат	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
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

2 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.		

Сүйек сорпасындағы күріш көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Кептірілген жемістен компот	200	200	200
Қызылша салаты сырмен	60	80	100
Нан	20	35	40
2 апт			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.		
Қызылшадан көже	200	230	250

күріш	6	6,9	9
картоп	80	92	100
пияз	10	12	13
өсімдік майы	4	5	5
сорпа	140	161	173
сиыр еті	54	54	54
сәбіз	20	20	20
сиыр 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
макарондар	36	47	54
сары май	12	16	18
кептірілген жеміс	15	15	15
қант	20	20	20
қызылша	65	83	109
өсімдік майы	8	11	14
сыр	10	13	17
нан	20	35	40

а, 3-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
сәбіз	11	13	14
пияз	9	10	11
қызылша	18	19	20
қызанақ пастасы	3	3	3
бидай наны	3	3	3

Үй қуырдағы (жаркое)	80	90	100
Ара балы	10	10	10
Тәтті шәй	200	200	200
Нан	20	35	40
2 апт:			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.		
Қарақұмық көжесі	200/25	230/25	250/25
Балық котлеті	80	90	100
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150
Дәруменді салат	60	80	100

өсімдік майы	4	5	5
сорпа	160	184	200
сиыр еті	54	54	54
қаймақ	8	9,2	10
сиыр еті	79	79	79
картоп	178	178	178
қызанақ пастасы	11	11	11
пияз	15	15	15
өсімдік майы	8	11	15
ара балы	10	10	10
шәй	2	2	2
қант	10	10	10
нан	20	35	40

а, 4-ші күн

Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Брутто/гр.		
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
сиыр еті	54	54	54
балық	107	120	133
бидай наны	15	17	19
кептірілген нан	7	8	9
өсімдік майы	11	12	13
сүт/су	20	23	26
күріш	37	48	55
сары май	4	5	6
қырыққабат	15	20	25
сәбіз	12	16	20
пияз	4	5	6

Шырын	200	200	200
Нан	20	35	40
2 апта			
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.		
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100
Гарнир: бидай жармасы	100	130	150
Нан	20	35	40
Ірімшік	10	10	10
Шәй	200	200	200

алма	16	22	27
өсімдік майы	4,2	5,6	7
шырын	200	200	200
нан	20	35	40

а, 5-ші күн

Құрамы	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
бидай жармасы	35	40	50
сары май	12	16	18
нан	20	35	40
ірімшік	10	10	10
шәй	200	200	200

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

**Перспективное сезонное (лето-осень) 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	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
				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: гречка рассыпчатая	100	130	150	гречка	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	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
				соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	4	5	5
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				масло растительное	4,2	5,6	7
				сыр	10	13	17
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
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша	45	45	45
				сахар	24	24	24
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.		
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
				говядина	54	54	54

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
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	20	35	40	хлеб	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
				мука пшеничная	3	3	3
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	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 ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
1 неделя, 5-ый день							
Ас мезірі / 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				
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 ячневая	100	130	150	крупа ячневая	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6

				бульон	73	95	110
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 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 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
Мясо птицы тушенное с овощами	80	90	100	говядина	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: перловка	100	130	150	мука пшеничная	5	7	8
				крупа перловая	36,1	47	54,1
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
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
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
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло	12	16	18
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

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.		
Свекольник	200	230	250	капуста свежая	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				свекла	18	19	20

				масло растительное	4	5	5
				костный бульон	160	184	200
				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
				чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
2 неделя, 4-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 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 овощной	200/25	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				лук репчатый	9	10	11
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				горох консервированный	9	10	11
				костный 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
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Творог	80	90	100	творог	80	90	100
Чай	200	200	200	чай	200	200	200