

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

**2024-2025 оқу жылында Успен ауданы бойынша білім беру мекемелерінде 1-4 сынып оқушылары үшін ыстық тамақтануды ұйымдастыруға арналған перспективалы маусымдық (қыс-көктем) 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 лет
	Тағамның 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	
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 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
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
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
				сыр	10	13	17
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
<b>1 апта, 3-ші күн</b>							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Борщ (сиыр 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
				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
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	10	10	10
Сәбіз және алмамен салат	60	80	100	алма	14	18	23
				сәбіз	48	64	80
				қант	2	3	4
				өсімдік майы	5	6	7
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 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
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	картоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				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
				нан	20	35	40
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
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 лет
	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
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	10	10	10

Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
<b>2 апта, 1-ші күн</b>							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	58	78	98
				кант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
				шөптесін	7	9	11
Шәй	200	200	200	Шәй	200	200	200
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
<b>2 апта, 2-ші күн</b>							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	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
				сиыр еті	54	54	54
Кептірілген	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15

жемiстен компот				қант	20	20	20
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарондар	36	47	54
				сары май	12	16	18
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	65	83	109
				өсімдік майы	8	11	14
				сыр	10	13	17
Нан	20	35	40	нан	20	35	40

**2 апта, 3-ші күн**

Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Балғын қырыққабаттан щи	200	230	250	ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				кызанақ пастасы	3	3	3
				бидай наны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
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 лет
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Тұздық қосылған балық	75/50	75/50	75/50	минтай	125	130	140
				пияз	10	15	20
				қаймақ	10	10	10
				бидай ұны	3	3	3

				сәбіз	10	15	20
				өсімдік майы	5	5	5
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	45	50	70
				сары май	4	5	6
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
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
<b>2 апта, 5-ші күн</b>							
Ас мәзірі	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет
	<b>Тағамның шығымы/гр.</b>				<b>Брутто/гр.</b>		
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	қырыққабат	20	23	25
				пияз	53	61	66
				картоп	8	9	10
				сәбіз	11	13	14
				көк бұршак консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Ірімшік	100	100	100	ірімшік	100	100	100
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	10	10	10

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

**Перспективное сезонное (зима-весна) двухнедельное меню на организацию горячего питания для учащихся 1-4 классов 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
курица	54	54	54				
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	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.		
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 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.		
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
Чай сладкий	200	200	200	сметана	8	9,2	10
				чай	2	2	2
Салат морковный с яблоками	60	80	100	сахар	10	10	10
				яблоко	14	18	23
				морковь	48	64	80
				сахар	2	3	4
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	масло растительное	5	6	7
				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.		



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	7	9	10
Салат витаминный	60	80	100	молоко	17	22	26
				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
<b>1 неделя, 5-ый день</b>							
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
				говядина	54	54	54
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 1-ый день</b>							
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
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 2-ой день</b>							
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.		
Биточек мясной с подливом	75/5 100	85/5 130	95/5 150	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
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				масло растительное	4,2	5,6	7
				сыр	10	13	17
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 3-ий день</b>							
<b>Ас мазірі / Меню</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>
	<b>Выход гр.</b>				<b>Брутто /гр.</b>		
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				
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
<b>2 неделя, 4-ый день</b>							
<b>Ас мазірі / Меню</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>
	<b>Выход/гр.</b>				<b>Брутто /гр.</b>		
Рыба припущенная с соусом	75/50	75/50	75/50	минтай	125	130	140
				лук репчатый	10	15	20
				сметана	10	10	10

				мука пшеничная	3	3	3
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				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
<b>2 неделя, 5-ый день</b>							
<b>Ас мазірі / Меню</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>
	<b>Выход гр.</b>				<b>Брутто /гр.</b>		
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
говядина	54	54	54				
Творог	100	100	100	творог	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10