

Бекітемін:  
Успен ауданы білім беру бөлімінің  
басшысы  Нургалиева 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 (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
сиыр еті	54	54	54				
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200
Алма	200	200	200	алма	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.		
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
				сиыр еті	54	54	54
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.		
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	3	4	6
				қырыққабат	15	20	25
Дәруменді салат	60	80	100	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	нан	20	35	40
<b>1 апта, 5-ші күн</b>							
<b>Ас мәзірі</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>	<b>Құрамы</b>	<b>7-10 жас</b>	<b>11-14 жас</b>	<b>15-18 жас</b>
	<b>Тағамның шығымы/гр.</b>				<b>Брутто/гр.</b>		
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				
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 көже	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
				сиыр еті	54	54	54
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.		
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
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарондар	36	47	54
				сары май	12	16	18

Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
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 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Қызылшадан көже	200	230	250	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
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
қаймақ	8	9,2	10				
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.		
Балық котлеті	80	90	100	балық	107	120	133
				бидай наны	15	17	19

				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				сүт/су	20	23	26
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
Шабдалы шырын	200	200	200	шабдалы шырын	200	200	200
Дәруменді салат	60	80	100	қырыкқабат	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	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 жас
	Тағамның шығымы/гр.				Брутто/гр.		
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	қырыкқабат	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
Нан	20	35	40	нан	20	35	40
Ірімшік	100	100	100	ірімшік	100	100	100
Шәй	200	200	200	шәй	200	200	200

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

**Перспективное сезонное (лето-осень) 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	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				
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	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.		
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 ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	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.		
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	200	200	200	чай	200	200	200
Салат морковный с яблоками	60	80	100	яблоко	14	18	23
				морковь	48	64	80
				сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	7
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.		
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	7	9	10
				молоко	17	22	26
				помидоры свежие	18	24	29
Салат витаминный	60	80	100	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
				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>							
<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>		
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				
Чай	200	200	200	чай	200	200	200

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 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
				говядина	54	54	54
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
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 2-ой день</b>							
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.		
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
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

**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
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	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.		
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 ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 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 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
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Творог	100	100	100	творог	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40