

ІҮ апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				қант	0,5	0,6	0,7
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Гуляш (Бұқтырылған етпен)	60	80	100	күс еті	28	33	40
				Өсімдік майы	6	8	10
				Пияз	12	13	14
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Бидай ұны	5	7	8
Гарнир бөктірілген арпа	100	130	150	Арпа	36	47	54
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	53	63	73
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы, ккал					450,9	516,1	577,3

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	50	80	100	сәбіз	61	81	100
				қант	0,5	0,6	0,7
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Вермишель салынған көже	230	250	300	Сиыр еті	54	54	54
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	7	8	9
				вермишель	16	18	20
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				Сорпа	200	230	250
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				қант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					692,1	763,8	814,5

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қияр-қызанақ салаты	60	60	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет биточкілері	80	90	100	Сиыр еті (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	4	5	7
				су	18	21	24
				өсімдік майы	4	5	6
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,9
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	40	55	60
				өсімдік майы	5	6	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	50	70	90
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					487,1	571,8	642,5

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қияр-қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет биточкілері	80	90	100	Сиыр еті (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	4	5	7
				су	18	21	24
				өсімдік майы	4	5	6
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,9
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	40	55	60
				өсімдік майы	5	6	7
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	50	70	90
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					487,1	571,8	642,5

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Капуста-сәбіз салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				сәбіз	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Харчо көжесі	230	250	300	сиыр еті	54	54	54
				күріш	15	17	18
				өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Картоп	8	9	10
				Сорпа	200	230	250
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы.ккал					673,4	745	793,6

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ыңгредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				қант	0,5	0,6	0,7
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	макарон	26	35	42
				сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				йодталған тұз	1	1,5	2
				су	35	45	55
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс (алма немесе алмұрт)	1	1	1
				Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					563,9	643,1	717,3

Мектеп мейіркеші:

А. Рсамбет

Бекітемін

Мектеп директоры:

М. Жумашов

№276 мектебі бойынша "Аз қамтылған" отбасы балаларын (оқушыларды) бір мәрте тамақпен қамтамасыз ету бойынша 2021 жылғы: 4 апталық ас мәзірі

I апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	61	81	100
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қант	0,5	0,6	0,7
Пісірілген құс еті	80	90	100	құс еті	28	33	40
				өсімдік майы	11	14	15
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	5	8	11
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	110	120	қарақұмық жармасы	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				су	56	70	80
ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
алма	100	100	100	алма	100	100	100
сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					425,9	499,1	554,3

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қияр -қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				сұлт	0,4	0,5	0,6
Үй кеспе көжесі	230	250	300	Сиыр еті	61	73	80
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				картоп	40	46	50
				сорпа	200	230	250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				қант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
сүзбеше	50	50	50	сүзбеше	50	50	50
алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай нан	30	40	50
Калориялығы,ккал					800,6	886,2	952,8

3 күн:

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет (фаршпен)	80	90	100	сиыр еті (фарш)	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
Картоп езбесі	100	150	150	йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				картоп	110	120	120
				сорпа	35	40	45
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					550,4	622,5	668,6

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызанақ-қырыққабат салаты	60	80	100	қызанақ	20	25	30
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қырыққабат	45	60	75
				өсімдік майы	4	5	6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	22	26	28
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	макарон	26	35	42
				сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				йодталған тұз	1	1,5	2
				су	35	45	55
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алмұрт	1	1	1
				су	150	150	150
				қант	7	8	9
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					517,4	596,5	653,6

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырыққабат-алма салаты	60	80	100	халуста	31	41	51
				алма	31	41	51
				қант	0,4	0,5	0,6
Бұршақ көжесі	230	250	300	хұс еті	28	33	40
				Бұршақ	16	18	20
				Өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				йодталған тұз	1	1,5	2
				картоп	22	24	26
				сорпа	200	230	250
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					662,4	740	797,6

Ошақтық дезинфекция - ошақтық (шәкімді) аурулардың таралуына алдын алу (үйдегі, ауруханадағы) дезинфекция қолданылуы. Ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі кеткеннен, науқас жазылғаннан кейін ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі дезинфекция.

Дезинсекциялық шаралар - бұл жәндіктердің таралуына алдын алу. Ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі кеткеннен, науқас жазылғаннан кейін ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі дезинсекциялық шаралар қолданылуы.

Дератизациялық шаралар - бұл жәндіктердің таралуына алдын алу. Ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі кеткеннен, науқас жазылғаннан кейін ошақтық аурулардың таралуына алдын алу қажеттілігі дератизациялық шаралар қолданылуы.

II апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	Қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				Өсімдік майы	4	5	6
				қант	0,4	0,5	0,6
Харчо көжесі	230	250	300	Құс еті	28	33	40
				Күріш	15	17	18
				Өсімдік майы	4	5	5
				Пияз	9	11	12
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Картөп	8	9	10
				Сөрпа	200	230	250
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс (Өрік, мейіз)	1	1	1
				Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					609,4	688	745,6

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырыққабат-сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	20	25	30
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				Қырыққабат	45	60	75
				Өсімдік майы	4	5	6
Гуляш (бұқтырылған етпен)	80	100	100	Сиыр еті	61	73	80
				Өсімдік майы	11	14	15
				Пияз	12	13	14
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Бидай ұны	4	5	7
Гарнир бөктірілген арпа	100	130	150	Арпа	46	52	57
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	75	85	95
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					526,4	594,5	654,6

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қияр-қызанақ салаты	60	80	100	Қияр	31	41	51
				Қызанақ	31	41	51
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет тефтелиі	80	90	100	Сиыр еті (фарш)	61	73	80
				Сүт	12	13	14
				Пияз	32	36	40
				Өсімдік майы	11	14	15
				Бидай ұны	5	6	7
				Жұмыртқа	1	3	3
				Йодталған тұз	1	1,5	2
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	56	70	80
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Ара балы	5	5	5	Ара балы	5	5	5
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					514,4	594,5	658,6

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				қант	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Борщ	230	250	300	күс еті	28	33	40
				йодталған тұз	1	1,5	2
				қызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				қырыққабат	23	26	28
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				сорпа	200	230	230
С дәруменді кисель	200	200	200	концентратталған кисель	24	24	24
				қант	7	8	9
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					731,17	808,87	842,57

10.01.2020 4-күн

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Турама зразылар	80	90	100	сиыр (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	3	4	5
				су	12	14	16
				пияз	20	22	24
				өсімдік майы	9	10	12
				Жұмыртқа	1	3	3
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Күріш	40	55	60
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	65	75	85
				Алма	100	100	100
Өрік шырыны	200	200	200	Өрік шырыны	200	200	200
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					610,4	688,5	749,6

III апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырыққабат-сәбіз салаты	60	80	100	қырыққабат	31	41	51
				Сәбіз	31	41	51
				Өсімдік майы	4	5	6
				Йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Үй кеспе көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Пияз	10	11	12
				Өсімдік майы	11	14	15
				Картоп	40	46	50
				Сорпа	200	230	250
				Кептірілген алмұрт	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
				Сүзбеше	50	50	50
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Қалыпты бидай наны	30	40	50	Қалыпты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					743,4	830	897,6

2-күн		Тағамның шығымы,г		Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қияр - қызанақ салаты	60	80	100	қияр	31	41	51
				қызанақ	31	41	51
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Ет котлеті	80	90	100	Сиыр еті (фарш)	61	73	80
				Бидай ұны	4	5	7
				су	11	13	15
				жұмыртқа	1	3	3
				өсімдік майы	5	6	7
				йодталған тұз	1	1,5	2
					26	35	42
Құрамалы гарнир: пісірілген макарон және картоп езбесі	100	150	150	Макарон	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Картоп	42	50	57
				йодталған тұз	1	1,5	2
				Су	35	45	55
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					485,4	569,5	633,6

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-алма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балғын алма	31	41	51
				өсімдік майы	4	5	6
				қант	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет сәбізбен (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сиыр еті	61	73	80
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				күріш	40	55	60
				сорпа	35	40	45
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	107	107	108
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					542,4	630,5	687,6

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Капуста-алма салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				алма	31	41	51
				кант	0,4	0,5	0,6
Балық котлеті	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пияз	8	9	10
				бидай ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
Гарнир: Картоп езбесі	100	150	150	Картоп	90	140	140
				пияз	16	18	21
				өсімдік майы	7	4	5
				йодталған тұз	1	1,5	2
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
Калыпты бидай наны	30	40	50	Калыпты бидай наны	30	40	50
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Калориялығы, ккал					600,4	690,5	749,6

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто ,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				қант	0,5	0,6	0,7
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
Бұршақ көжесі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Бұршақ	16	18	20
				Өсімдік майы	4	5	5
				пияз	9	11	12
				йодталған тұз	1	1,5	2
				картоп	22	24	26
				сорпа	200	230	250
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				қант	7	8	9
				картоп крахмалы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы,ккал					681,1	759,8	817,5