****

**УДК 613.2**

**ББК 51.23**

**М41**

Осы Әдістемелік ұсыныстар Қазақ тағамтану академиясының және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының Президенті, ҚР ҰҒА және РҒА академигі, Т.Ш. Шармановтың жетекшілік етуімен,денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы бойынша мемлекеттік әлеуметтік тапсырыстың шеңберіндеәзірленген.

**Әзірлеушілер:**

|  |  |
| --- | --- |
| Берденова Г.Т. - | Қазақ тағамтану академиясының тамақтануды ұтымды ету зертханасының меңгерушісі, Ұлттық салауатты тағамтану орталығының жетекші ғылыми қызметкері, б.ғ.к. ; |
| Қатарбаев А.К. - | С.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ балалардың жұқпалы аурулар кафедрасының меңгерушісі және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының бас ғылыми қызметкері, м.ғ.д.; |
| Қилыбаева Б.А. - | Қазақ тағамтану академиясының және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының ғылыми қызметкері; |
| Есмағамбетова А.С. - | ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау саясаты Департаментінің директоры; |
| Ахметова З.Д. - | ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау саясаты Департаменті басқармасының басшысы; |
| Сейтмағамбетова Ш.А. - | ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау Комитетінің бас сарапшысы. |

**Сын-пікір берушілер:**

Алдашев А.А. **-** Қазақ тағамтану академиясының бас ғылыми қызметкері,

м.ғ.д., профессор, ҚР мемлекеттік сыйлығының иегері;

Батырханов Ш.К. - МАИ академигі, м.ғ.д., С.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ

балалар аурулары пропедевтикасы кафедрасының профессоры.

***Берденова Г.Т.,Қатарбаев А.К., Қилыбаева Б.А., Есмағамбетова А.С.,***

***АхметоваЗ.Д.,Сейтмағамбетова Ш.А.Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі). Әдістемелік ұсыныстар. / Т.Ш. Шармановтың жетекшілік етуімен.***

***Алматы: «Аледми» ЖШС, 2017. 72 б.***

Әдістемелік ұсыныстар денсаулық сақтаудың өзекті мәселелерінің бірі – мектеп оқушыларының тамақтануына арналған. Жұмыста Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда оқушылардың тамақтануын рәсімдейтін мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар берілген. Әдістемелік ұсыныстар мамандардың кең ауқымына: мектеп асханаларының қызметкерлеріне, медицина қызметкерлеріне, сондай-ақ, басқа да барлық мүдделі тұлғаларға арналған

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Денсаулық сақтауды дамыту республикалық орталығымен бекітілген және баспадан шығаруға рұқсат етілген(ғылыми-медициналық сараптаманың қорытындысы №45 11.12.2017).

**ISBN 978-601-305-270-0**

© Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі, 2017

© Қазақ тағамтану академиясы, 2017

© Ұлттық салауатты тағамтану орталығы, 2017

**Мазмұны**

1. Кіріспе....................................................................................................................................4

2. Жалпы білім беретін ұйымдарда тағамның құрамына, тағамдық құндылығына,

көлеміне, сапасына қойылатын талаптар...........................................................................4

3. Мектеп тамақтандыру блогында оқушылардың толыққұнды тағамын

ұйымдастыру тәртібі............................................................................................................7

4. Тамақтандыру блогы құрылымындағы, жұмыс мазмұнындағы,

пайдаланудағы ерекшеліктер..............................................................................................8

5. Мектеп асханаларында тағамды және кулинарлық өнімдерді дайындау

технологиясының ерекшеліктері.........................................................................................9

6. Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз).......................................................................................10

7. Төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)................................................................................38

8. Азық-түліктерді бір-бірімен өзара алмастыру нормалары.............................................66

9. Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы

бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске

асыруға мониторинг және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды

жетілдіру.............................................................................................................................68

Қорытынды……………….......…………………………………………………..….………70

Қолданылған әдебиет тізімі….............……………………………..………………………70

1 қосымша. Суық өңдеу кезіндегі шығындар (шикі өнім массасына

пайызбен алынған).............................................................................................71

2 қосымша. Тағам өнімдерін қыздыру арқылы аспаздық өңдеуде

жеуге жарамды бөліктерінің (нетто) шығындалу

пайызы................................................................................................................71

1. **Кіріспе**

Бүгінгі таңда мектеп оқушыларының салауатты тамақтануы – Қазақстан азаматтарының денсаулық жағдайын және болашағын анықтайтын шартсыз ұлттық басымдылық. Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту бойынша негізгі бағыттардың бірі – мектеп тағамын дұрыс ұйымдастыру.

«Қазақстан-2050 стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» Жолдауында Елбасы әлеуметтік саясаттың жаңа ұстанымдарын айқындады, балаларды қорғауды елдің жуырдағы жылдарда дамуының маңызды басымдылықтарының бірі ретінде атады және оны іске асыру бойынша мемлекеттік органдар қызметінің негізгі басымдылықтарын белгіледі [1].

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайтудағы өзекті мәселелердің бірі – оларды сандық және сапалық тұрғыдан физиологиялық және гигиеналық талаптарға жауап беретін толыққұнды тағаммен қамтамасыз ету [2, 3, 4].

Отандық және шетелдің ғалымдардың пікірінше, балалардың тамақтануға тәуелді ауруларға шалдығуының артуы дәрумендер мен минералдардың жеткіліксіздігіне, қоректік заттектердің тағаммен сәйкес түспеуі салдарынан белсенді өсу және жетілу кезеңінде тез таусылуына байланысты [5, 6].

2016 жылы Қазақстан Республикасының денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасын іске асыру басталды[7], бұл азаматтардың денсаулығын нығайтуды қамтамасыз етеді және нәтижесінде бәсекеге сай, салауатты ұлттың қалыптасуына апарады. Осы ғылыми жұмыс оқу орындарында тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды әзірлеуге және оларды енгізуге мониторингті қамтамасыз етуге бағытталған, Үкімет іске асырып отырған денсаулық сақтауды дамытудың «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасына сәйкес, себебі, денсаулық сақтаудың аса маңызды міндеттерінің бірін – мектеп оқушыларының тамақтануын ұтымды етуді қарастырады. Бүгінгі күнге дейін Қазақстанда тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттардың болмауы бұл жұмыстың маңыздылығын баса көрсетеді.

Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда тағамды ұйымдастырудың заманауи жүйесін рәсімдейтін негізгі құжат ретінде әзірленген.

ҚР мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды енгізудің негізгі мақсаты – тағамды оңтайландыру,тағамның қауіпсіздігін, сапасы мен қолжетімділігін қамтамасыз ету арқылы Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту; Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда тағамды ұйымдастыруға сәйкестендірілген талаптарды белгілеу.

1. **Жалпы білім беретін ұйымдарда тағамның құрамына, көлеміне,**

**тағамдық құндылығына, сапасына қойылатын талаптар.**

1. *Тағамның қауіпсіздігі мен сапасына талаптар*: жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамында қолданылатын барлық азық түлік пен тағамның түрлері

28.05.2010ж. №299 «Евразиялық экономикалық Одақта санитарлық шараларды қолдану туралы» Кеден Одағы комиссиясының шешімімен (29.08.2017ж. №107 өзгерістермен; 1, 2, 3, 4 қосымша), ТР ТС №021, 23.09.2011ж. №797 «Балалар мен жасөспірімдерге арналған тағам өнімдерінің қауіпсіздігі туралы» бекітілген кедендік шекара мен Кеден Одағының кедендік аумағында санитарлық-эпидемиологиялық қадағалауға (бақылауға) жататын тауарлардың Бірыңғай тізіміне және 16.08.2017 жылы Қазақстан Республикасы Әділет Министрлігінде № 15681 тіркелген, 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығына сәйкес Қазақстан Республикасында әрекет ететін тағам өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігіне гигиеналық талаптарға сәйкес болуы тиіс.

2. *Қолданылатын ыдыстардың қауіпсіздігіне талаптар:* асхана ыдысы мен құрал-жабдық, сыртқы ыдыстар 2011 жылғы 23 қыркүйекте Кеден Одағының Комиссиясының № 797 шешімімен (**«**Балалар мен жасөспірімдерге арналған өнімнің қауіпсіздігі туралы» - ТР ТС - 007 - 2011) бекітілген, санитарлық-эпидемиологиялық бақылауға жататын тауарларға Бірыңғай санитарлық-эпидемиологиялық және гигиеналық талаптардың 11 бабында көрсетілген гигиеналық нормативтерге сәйкес тағам өнімдеріне пайдалануға рұқсат етілген материалдардан жасалуы тиіс.

* Бұзылысқа ұшыраған, шеті сынған, сызаттары немесе құрағы бар, эмалі зақымданған асхана ыдысын;
* алюминийден асхана құралдарын;
* пластмассадан және нығыздалған фанерден өңдеу тақтайшаларын;
* сызаттары бар және механикалық зақымданған өңдеу тақташалары мен ұсақ ағаш құрал-жабдығын пайдалануға болмайды.

Дайын ыстық тағамды және салқын бірасарларды жеткізуде арнайы изотермиялық ыдыстарды пайдалану қажет, олардың ішкі беті 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына және 16.03.2015 жылғы Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика Министрінің № 234 «Қоғамдық тамақтану нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығына сәйкес тағам өнімдеріне пайдалануға рұқсат етілген материалдарға қойылатын санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес материалдардан жасалуы тиіс.

3.*Энергияға қажеттіліктің физиологиялық нормаларын қанағаттандыруға талаптар*: жалпы білім беретін ұйымдарда әрбір оқушы энергияға қажеттіліктің физиологиялық нормаларына сай («Қазақстан Республикасы халқының түрлі топтарына арналған энергияға және тағамдық заттектерге физиологиялық қажеттілік нормалары» Әдістемелік ұсыныстары, Астана 2012, 54б.) оның қалыпты өсуін, дамуын, тиімді оқуын және сәйкес иммундық серпінін қамтамасыз етуі үшін мектеп тағамынан қажетті тәуліктік норманың 38-40% ккал алуы тиіс.

## 4. *Мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруда пайдалануға рұқсат етілген және рұқсат етілмеген өнімдердің тізімдері, өнімдердің ассортиментіне талаптар*: мектеп оқушыларының тағамында пайдалануға ұсынылған негізгі тағам өнімдерінің ассортименті 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (8 қосымша) Бұйрығының талаптарына сәйкес құрастырылады.

## Жалпы білім беретін ұйымдардың қоғамдық тамақтандыру ұйымдарында таратуға рұқсат етілмеген өнімдер мен тағамның тізімі Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (8 қосымша) Бұйрығында (7 тарау) келтірілген.

## 5. *Су* і*шу тәртібін ұйымдастыруға талаптар*: жалпы білім беретін ұйымдарда су ішу тәртібін ұйымдастыру Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (3 тарау, 28, 29, 30, 31, 32, 33 тапрақтар) Бұйрығының талаптарын қадағалаумен іске асырылады.

**Су ішу тәртібі мектепте аса маңызды, себебі, су – мектеп оқушыларының салауатты тамақтануының негізгі құраушыларының бірі. Суды жеткіліксіз тұтыну организмнің қалыпты тіршілігін бұзады: шаршаңқылық пайда болады және жұмысқа қабілет төмендейді, ас қорыту және сіңіру үрдістері бұзылады, биохимиялық реакциялардың өтуі бәсеңдейді, қанның тұтқырлығы артады, бұл қан ұйындысының түзілуіне жағдай жасайды, қан өндірімі үрдісі бұзылады. Сусыз организмнің қоршаған ортамен жылу алмасуын реттеу және дененің тұрақты температурасын қолдау мүмкін емес.**

**Жалпы білім беретін ұйымдарда қауіпсіз және сапалы су ішу тәртібін ұйымдастыру - ҚР санитарлық ережелерінің міндетті талаптарының бірі.**

Мектеп оқушыларының ауыз суға жалпы тәуліктік қажеттілігінің нормалары: 7 жаста - 95 мл/кг, 10 жаста - 70 мл/кг, 14 жаста - 40 мл/кг. Бала **жалпы білім беретін ұйымда** күні бойы болғанда, ол суға тәуліктік қажеттілігінің кемінде, 70% алуы тиіс. Мектеп оқушыларының суды тұтынуына бағдарлы мөлшер, шамамен, 30 мл/кг құрайды. Судың организмге жеткілікті түсуі – салауатты өмір салтының негізгі шарттарының бірі.

6. Тамақтандыру шикізатпен жұмыс істейтін мектеп асханасында немесе буфетте ұйымдастырылады. Асханалар оқушылардың саны 100 адамнан асатын мектептерде қарастырылуы тиіс. Әрекет ететін Санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес асханаларда құрал-жабдық жиынтығы және бөлмелер болуы тиіс. Балалардың мектептегі ыстық тағамы – олардың денсаулығы мен тиімді оқу қабілетін қолдаудың маңызды шарттарының бірі.

7. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (жалпы білім білім беретін мектеп оқушыларының үш жастық (7-10 жас, 11-14 жас, 15-18 жас) топтарының тағамын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі) 2009 жылғы 18 қыркүйектегі «Халықтың денсаулығы мен денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасы Кодексінің 144 бабының 6 тармағына сәйкес әзірленген.

Мектеп оқушыларының толыққұнды ыстық тағамын ұйымдастыру – күрделі міндет, оның қажетті бөлігінің бірі – оңтайлы (салауатты) тағамның заманауи ғылыми ұстанымдарына сәйкес келетін және балалар мен жасөспірімдерді барлық қажетті тағамдық заттектермен қамтамасыз ететін мектеп таңғы асы мен түскі асының мәзірін әзірлеу.

8. Ұлттық салауатты тағамтану орталығы жыл маусымдарын (жаз-күз, қыс-көктем) ескерумен мектептегі ыстық таңғы ас пен түскі асқа арналған төрт апталық ас мәзірін әзірледі. Ас мәзірін әзірлеуде оқушылардың мектепте болу ұзақтығы, олардың жас санаттары, тағам рационына дәруменді-минералдық кешенмен құнарландырылған тағам өнімін енгізу қажеттігі қарастырылды.

*Төрт апталық ас мәзірін әзірлеу келесі негізгі ұстанымдарға негізделді*:

- балалардың энергияға сұранысын мектептегі ыстық таңғы ас пен түскі астың есебінен 38-40%-ға қанағаттандыру қажеттігі;

- өнімдер мен тағамның алуан түрлі болуы, бұл жыл маусымдарын (жаз-күз, қыс-көктем) ескерумен екі апталық емес, төрт апталық ас мәзірін әзірлеумен және оған өнімдердің барлық негізгі топтарын енгізумен қамтамасыз етілген.

9. Әзірленген Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (төрт апталық ас мәзірі) мектеп тамақтандыру блоктарының, мектеп асханалары жұмысының іс-тәжірибесінде қолдануға арналған.

10. Ұсынылатын ас мәзірі (Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар) өзгертусіз, немесе балалардың тағамдық талғамын ескерумен, сондай-ақ, жалпы білім беретін ұйымдардың тамақтандыру блоктарындағы құрал-жабдықтарға және олардың түріне байланысты қолданылуы мүмкін.

1. **Мектеп тамақтандыру блогында оқушылардың толыққұнды тағамын ұйымдастыру тәртібі**

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына сәйкес мектеп әкімшілігі оқушылардың ыстық тағамын ұйымдастырады, асхананы жалға алушы тамақтандыру блогында сапалы және қауіпсіз тағамды қамтамасыз етеді.

11. *Мектеп әкімшілігі оқушылардың тамақтану кестесін әзірлейді, асханаларда кезекті қамтамасыз етеді және оқушылардың тағамын есепке алуға жауапты тұлғаларды тағайындайды, сондай-ақ келесілерді қадағалайды:*

- тамақтандыру блогының санитарлық жағдайы;

- дизайн мен мектеп эргономикасының заманауи талаптарына сәйкес тамақтандыру блогының эстетикалық безендірілуі;

- өнімдерді сәйкес сыртқы ыдысында, жеткізу ережелерін қадағалаумен, арнайы бөлінген көлікте уақытылы жеткізу;

- қойма бөлмелерінде өнімдерді есепке алудың дұрыстығы және өнімдерді беруге талаптардың уақытылы құрылуы;

- тағам өнімдерін сақтау шарттарын және тарату мерзімдерін қадағалау;

- тамақтандыру блогына түсетін тез бұзылатын өнімдердің дұрыс сапалы болуын бақылау журналындағы жазулардың толық мәліметті болуы;

- шикізаттың толық көлемде салынуын, дайын өнімнің сапасын бақылау бойынша ақауларды тіркеу журналында жазулардың жүргізілуін бақылау;

- тағам өнімдерінің жіктелуімен тағам картотекасының болуы және оларды тамақтандыру блогы қызметкерлерінің ұдайы қолдануы;

- дайын тағам көлемінің бекітілген ас мәзірі бойынша тағамның жіктелуіне сәйкес болуы;

- тамақтандыру блогы құжаттамасының болуы және жағдайы, сондай-ақ, тамақтандыру блогы қызметкерлерінің жеке медициналық кітапшасының болуы;

- шаруашылық қызметке араласпастан, кез келген уақытта көрсетілетін қызметтің барысын және сапасын бақылау.

12. *Мектеп медицина қызметкері*:

- күнделікті тағам мен кулинарлық өнімдердің сапасын органолептикалық бағалаудың ақауды тіркеу журналында жазу арқылы дайын өнімнің органолептикалық бағалауын өткізеді және оның оқушыларға берілу мүмкіндігін қарастырады;

- ақауды анықтау комиссиясы (оның құрамы мектеп әкімшілігінің бұйрығымен анықталады) өнімдерді салудың дұрыстығы мен дайын өнімнің шығымын кезеңді түрде тексеруден өткізеді;

- сынамаларды іріктеуге және сақтауға бақылауды қамтамасыз етеді;

- тілектер және пікірлер журналындағы ата-аналар мен басқа қадағалаушылардың жазуларын зерттейді.

13. «*Жалға алушы*»:

- бекітілген ас мәзіріне сай оқушылардың ыстық тағамын ұйымдастырады;

- әрекет ететін Санитарлық ережелерге сәйкес сапалы және қауіпсіз тағамды жеткізеді;

- бөлмелер мен құрал-жабдықтың тиісті санитарлық жағдайын әрекет ететін санитарлық-эпидемиологиялық ержелерге және қоғамдық тамақтану кәсіпорындарына арналған нормаларға сәйкес қамтамасыз етеді;

- тауарды өндірушіге немесе сауда жүйесіне қайтару мүмкіндігі болмаса, тауарлық түрі немесе ақауы бар өнімді өз есебінен алмастырады;

- бекітілген санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен нормаларды, сақтау шарттарын, тез бұзылатын өнімдерді таратуды қадағалауды қамтамасыз етеді;

- ассортименттік тізімге сай өнімнің болуын қамтамасыз етеді;

- өнімді санитарлық өңдеуден өткізілген сыртқы ыдыста әкелуді іске асырады;

- тағам өнімдерін жеткізумен айналысатын нысанға санитарлық-эпидемиологиялық қорытындысы болуында жеткізілетін өнім жалға алушының немесе жеткізушінің көлігімен жеткізіледі.

14.«*Аспаз*»:

- тағам өнімдерін сақтау шарттарын және тарату мерзімін қадағалауды қамтамасыз етеді;

- тағамды дайындауда технологиялық карталарды пайдаланады, азық-түлікті суық өңдеу ережелерін және тағамды дайындау технологиясын қадағалайды;

- тәуліктік сынамаларды іріктеуді және сақтауды қамтамасыз етеді;

- жеке және өндірістік гигиенаны қадағалайды (Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» 8 тарау, 125, 126, 127, 128, 129, 130 тармақтар; 9 тарау, 143, 144 тармақтар ).

15. Тағамды тасушылар асты таратуда оған қолын тигізбеуі тиіс. Тағамды үлеске бөлуде таңбаланған құралдарды пайдалану қажет.

16. Күнделікті көрнекті жерде, салауатты тағам бұрышының қасында, ата-аналар баласының бүгін не жегенін білуі үшін ас мәзірі ілініп тұруы тиіс.

Ас мәзірі – оқушылар мен ата-аналар үшін ақпарат және асхана жұмысы үшін бағдарлама. Мектеп асханаларында кезеңдіас мәзірін қолдану ұсынылады, ол мектеп оқушыларының тағамын ғылыми тұрғыдан ұйымдастыруды бейнелейді. Ас мәзіріне алуан түрлі тағам кіруі тиіс, олар жиі қайталанбауы үшін төрт апталық ас мәзірін қолданған жөн. Төрт апталық ас мәзірі келесі мүмкіндіктерді береді:

- өнімдерді жоспарлы әкелуді және өнімдер мен асхана қызметкерлерін дұрыс бөлуді қамтамасыз ету;

- тамақтандыру блогының жұмысын жеңілдету және тағамның дұрыс дайындалуын қадағалауды жақсарту;

- тағамның ассортиментін ұлғайту есебінен тамақтанудың біркелкі болуына жол бермеу;

- тағамның қажетті химиялық құрамы мен калориялығын қамтамасыз ету.

**4. Тамақтандыру блогы құрылымындағы, жұмыс мазмұнындағы, пайдаланудағы ерекшеліктер**

Мектеп асханасының құрылымын және оны пайдалануды 16.08.2017 жылы Қазақстан Республикасы Әділет Министрлігінде № 15681 тіркелген, 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына сәйкес қамтамасыз ету қажет.

17. Мектеп асханасына түсетін тағам өнімдерінде олардың қауіпсіздігін «Тағам өнімінің қауіпсіздігі туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес растайтын ілеспе құжаттары болуы тиіс. Шикі еттің таңбалануы болмаса, тауық еті ішек-қарыннан тазартылмаған түрде болса, қабылдауға болмайды.

18. Жеткізу және сақтау шарттары, сондай-ақ, тез бұзылатын өнімдерді таратудың соңғы мерзімі әрекет ететін Санитарлық ережелерге сәйкес қамтамасыз етіледі. Етке, балыққа, сүтке және басқааса тез бұзылатын өнімдердің ілеспе құжаттарында өндірілген күні мен сағаты, сондай-ақ, сақтау мерзімінің соңғы күні көрсетілуі тиіс.

19. Тез бұзылатын өнімдерді күнделікті әкелу қажет. Кейбір өнімдерді - май, жұмыртқа – дұрыс сақталуында аптасына 2-3 рет, қалған өнімдерді (сусымалы, т.б.) – екі аптада бір ретәкелуге болады.

20. Дайын өнімдерді оларды әзірленгеннен кейін келесі күні пайдалануға тыйым салынады.

21. Мектеп асханасының қызметкерлері шикі және пісірілген өнімдерді технологиялық өңдеу ережелерін қадағалауы тиіс. Олармен жұмыс істеу жеке үстелдерде сәйкес таңбаланған өңдеу тақтайшаларын және пышақтарды қолданумен өткізіледі. Шикі өнімдермен жұмыс істегеннен кейін (әсіресе, ет пен балық) және шикі өнімдерді өңдеуден пісірілген өнімдерді өңдеуге көшкенде қолды мұқият жуып, фартукты ауыстыру қажет. Шикі және дайын өнімдермен жұмыс істегенде әр түрлі таңбаланған тартқыштарды қолдану қажет.

22. Жұмысқа кірісу алдында мектеп асханасының қызметкерлері санитарлық минимум курсынан және медициналық тексеруден өтеді.

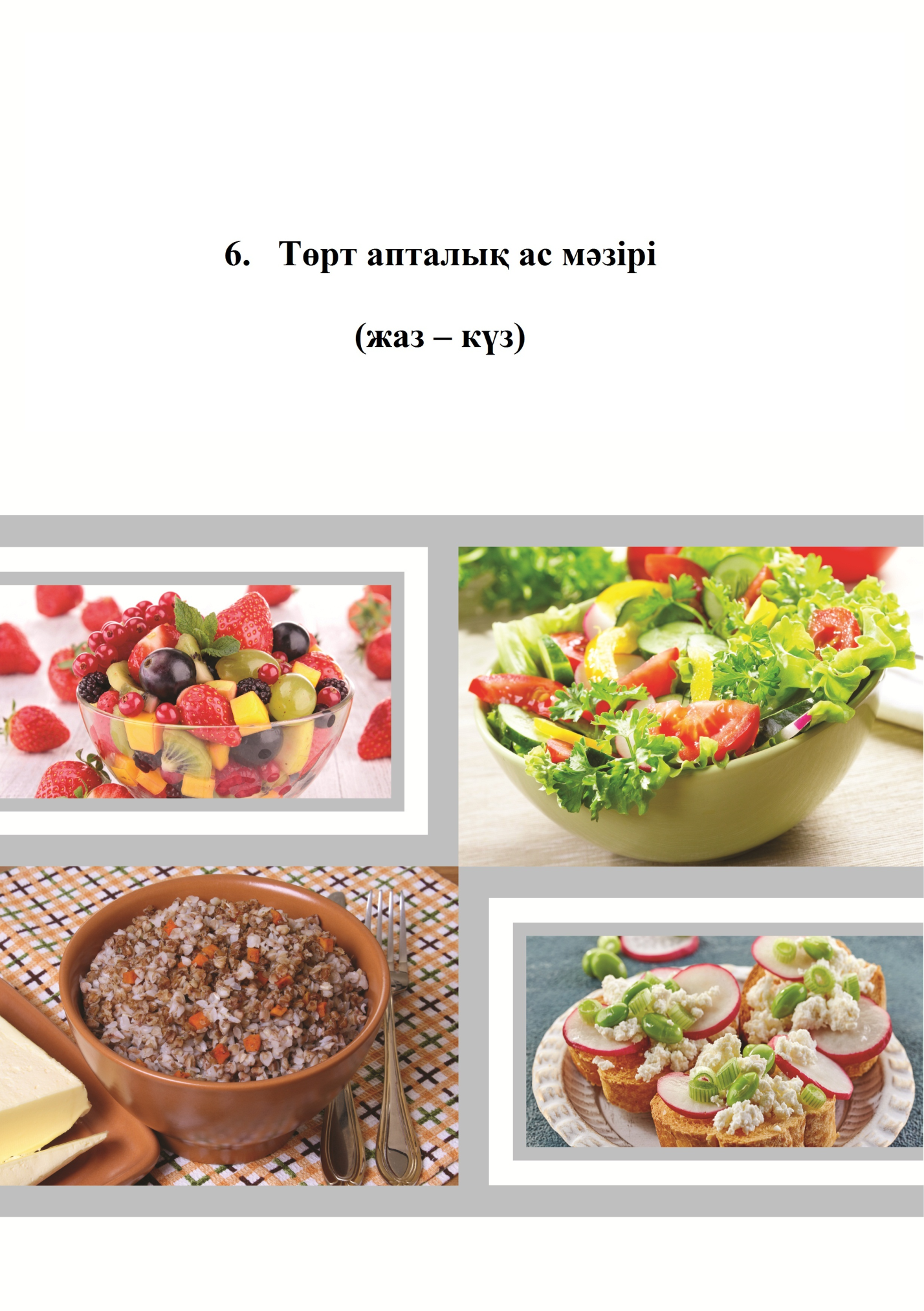
1. **Мектеп асханаларында тағам мен кулинарлық өнімдерді**

**дайындау технологиясының ерекшеліктері**

23. Өнімдерді суық өңдеуде оларды сұрыптау, жеуге жарамсыз бөліктері мен қоспаларды алып тастау, жуу және тазалау өткізіледі. Өнімдерді және тағамды ұсақтау үшін ет тартқыштар, езгілеу машиналары қолданылады.

24. Өнімдерді қыздырумен өңдеу олардың сіңімділігін арттырады, тағамның дәмдік қасиеттерін жақсартады, зарарсыздандырады. Өнімдерді қыздырумен өңдеуде бөктіру, пісіру, бұқтыру секілді өңдеу тәсілдері таңдалады. Фритюрде қуыру толығымен қолданылмайды. Көкөністерді белгіленген мерзімдерінен артық қыздырумен өңдеуге болмайды.

25. Ащы татымдықтарды - қышаны,сіркесуды, желкекті (түбіртамыр) және бұрыштың барлық түрлерін қолдануға болмайды. Татымдық ретінде шөптесіндерді, ақжелкенді, аскөкті, қымыздықты ұсынуға болады.



**I апта**

**1-ші 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** |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
| аққауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| қызанақ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| йодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **742** | **867** | **925** |

**2-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 54 | 62 | 68 |
| бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| ақ желкен | 3 | 3 | 3 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 141 | 162 | 176 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын қиярдан салат | 60 | 80 | 100 | балғын қияр | 61 | 82 | 103 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Күріш пен тартылған ет салынған бұрыш | 200 | 230 | 269 | тәтті бұрыш | 127 | 146 | 171 |
| сиыр еті (котлетке арналған ет) | 82 | 94 | 110 |
| күріш жармасы | 7 | 12 | 13 |
| пияз | 16 | 18 | 21 |
| өсімдік майы | 7 | 4 | 5 |
| кептірілген нан | 2 | 3 | 3 |
| қызанақ тұздығы | **55** | 65 | **75** |
| сорпа | 50 | 58 | 68 |
| құнарландырылған бидай ұны | 2 | 3 | 3 |
| сәбіз | 4 | 5 | 6 |
| пияз | 1 | 2 | 2 |
| қызанақ пастасы | 14 | 16 | 19 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Итмұрын жемісінен кисель | 200 | 200 | 200 | кептірілген итмұрын жемісі | 8 | 8 | 8 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| су | 218 | 218 | 218 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **846** | **921** | **1082** |

**3-ші 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| сәбіз | 3 | 4 | 5 |
| пияз | 5 | 7 | 8 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 14 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **881** | **999** | **1072** |

**4-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 236 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын қызанақ пен тәтті бұрыштан салат | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 36 | 48 | 60 |
| көк жуа | 8 | 11 | 14 |
| тәтті бұрыш | 16 | 21 | 26 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Балық котлеті | 80 | 90 | 100 | көксерке балығы | 107 | 120 | 133 |
| бидай наны | 15 | 17 | 19 |
| сүт немесе су | 20 | 23 | 26 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| өсімдік майы | 11 | 12 | 13 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | **26** | **30** | **30** |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Балғын жемістен компот | 200 | 200 | 200 | алма | 45 | 45 | 45 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **920** | **1043** | **1135** |

**5-ші 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** |
| Балғын қырыққабаттан щи | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 69 | 79 | 86 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| ақжелкен | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 160 | 184 | 200 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Палау (сиыр еті) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
| күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| пияз | 9 | 11 | 12 |
| сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| қызанақ пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **831** | **925** | **968** |

**6-шы 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 66 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 190 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Дәруменді салат | 60 | 80 | 100 | балғын алма | 14 | 18 | 23 |
| балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| шырын үшін лимон | 6 | 8 | 10 |
| қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| өсімдік майы | 12 | 16 | 20 |
| Гуляш | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 128 | 171 | 214 |
| өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| пияз | 22 | 29 | 36 |
| қызанақ пастасы | 14 | 19 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 5 | 7 | 8 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **871** | **1078** | **1239** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **849** | **972** | **1070** |

**IIапта**

**1-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 236 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Рагу (сиыр етінен) | 140/60 | 140/60 | 140/60 | сиыр еті | 96 | 96 | 96 |
| өсімдік майы | 8 | 8 | 8 |
| картоп | 120 | 120 | 120 |
| сәбіз | 24 | 24 | 24 |
| пияз | 11 | 11 | 11 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **748** | **790** | **804** |

**2-ші 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 66 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 190 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Сәбіз бен алмадан салат | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 48 | 64 | 80 |
| балғын алма | 14 | 18 | 23 |
| қант | 2 | 3 | 4 |
| өсімдік майы | 5 | 6 | 8 |
| Голубцы етпен және күрішпен | 200 | 200 | 200 | аққауданды қырыққабат | 103 | 103 | 103 |
| сиыр еті (котлетке арналған ет) | 70 | 70 | 70 |
| күріш жармасы | 10 | 10 | 10 |
| пияз | 14 | 14 | 14 |
| өсімдік майы | 4 | 4 | 4 |
| тұздық | **60** | **60** | **60** |
| қаймақ | 16 | 16 | 16 |
| құнарландырылған бидай ұны | 5 | 5 | 5 |
| сорпа | 47 | 47 | 47 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс (өрік, мейіз) | 20 | 20 | 20 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **868** | **930** | **974** |

**3-ші 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** |
| 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 |
| Ет тефтелиі | 80 | 90 | 100 | ет (котлетке арналған ет) | 69 | 78 | 87 |
| бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| сүт | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 32 | 36 | 40 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| құнарландырылған бидай ұны | 5 | 6 | 7 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **871** | **1004** | **1087** |

**4-ші 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** |
| Харчо көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
| пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 6 | 7 | 8 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 18 | 24 | 30 |
| балғын қияр | 24 | 32 | 40 |
| ақ қауданды қырыққабат | 17 | 23 | 29 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 14 |
| Бөктірілген көксерке балығы | 75/50 | 75/50 | 100/50 | көксерке балығы (кесек еті) | 142 | 142 | 190 |
| пияз | 4 | 4 | 5 |
| ақжелкен | 5 | 5 | 7 |
| ақ қатық негізгі | **50** | **50** | **50** |
| сорпа | 55 | 55 | 55 |
| сары май | 3 | 3 | 3 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 2 | 2 | 2 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 115 | 150 | 174 |
| сүт | 17 | 22 | 26 |
| сары май | 7 | 9 | 10 |
| С дәруменді кисель | 200 | 200 | 200 | концентраттан кисель | 24 | 24 | 24 |
| қант | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| су | 190 | 190 | 190 |
| С дәрумені ұнтағы | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **711** | **818** | **912** |

**5-ші 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** |
| Рассольник (тұздықты көже) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 80 | 92 | 100 |
| пияз | 10 | 12 | 13 |
| тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Турама зразылар | 80 | 90 | 100 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 60 | 68 | 76 |
| бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| сүт | 12 | 14 | 16 |
| пияз | 35 | 40 | 45 |
| өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| ақжелкен | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **898** | **1006** | **1082** |

**6-шы 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 40 | 46 | 50 |
| үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын қызанақтан салат | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 43 | 58 | 73 |
| көк жуа | 15 | 20 | 25 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир:пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | макарон | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 12 | 16 | 18 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **832** | **992** | **1100** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **821** | **923** | **993** |

**IIIапта**

**1-ші 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** |
| Харчо көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
| пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 6 | 7 | 8 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ет котлеті | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 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 |
| Құрамалы гарнир:  пісірілген күріш және картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | күріш жармасы | 20 | 26 | 30 |
| сары май | 5 | 7 | 8 |
| картоп | 57 | 74 | 86 |
| сүт | 8 | 10 | 11 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **927** | **1055** | **1145** |

**2-ші 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** |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
| ақ қауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| қызанақ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| ақ желкен | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| йодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Тәтті бұрыш пен шөптесіннен салат | 60 | 80 | 100 | тәтті бұрыш | 43 | 58 | 73 |
| көк жуа | 15 | 20 | 25 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 4 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Балғын жемістен компот | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 44 | 44 | 44 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **828** | **983** | **1081** |

**3-ші 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** |
| Рассольник (тұздықты көже) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 80 | 92 | 100 |
| пияз | 10 | 12 | 13 |
| тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир:бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сәбіз | 3 | 4 | 4 |
| пияз | 5 | 7 | 7 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 13 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **877** | **989** | **1055** |

**4-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 40 | 46 | 50 |
| үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын қызанақ пен қиярдан салат | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 29 | 39 | 48 |
| балғын қияр | 23 | 30 | 38 |
| көк жуа | 8 | 10 | 13 |
| өсімдік майы | 12 | 16 | 20 |
| Көксерке балығы тефтелиі | 80 | 90 | 100 | көксерке балығы | 109 | 123 | 137 |
| бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| сүт | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 13 | 15 | 17 |
| құнарландырылған бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | **26** | **30** | **30** |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **739** | **879** | **940** |

**5-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Тартылған ет пен күріш салынған бұрыш | 200 | 230 | 269 | тәтті бұрыш | 127 | 146 | 171 |
| сиыр еті (котлетке арналған ет) | 82 | 94 | 110 |
| күріш жармасы | 7 | 12 | 13 |
| пияз | 16 | 18 | 21 |
| өсімдік майы | 7 | 4 | 5 |
| кептірілген нан | 2 | 3 | 3 |
| қызанақ тұздығы | **55** | **65** | **75** |
| сорпа | 50 | 58 | 68 |
| құнарландырылған бидай ұны | 2 | 3 | 3 |
| сәбіз | 4 | 5 | 6 |
| пияз | 1 | 2 | 2 |
| қызанақ пастасы | 14 | 16 | 19 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **942** | **1079** | **1178** |

**6-шы 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 251 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Дәруменді салат | 60 | 80 | 100 | балғын алма | 14 | 18 | 23 |
| балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| лимон шырын үшін | 6 | 8 | 10 |
| қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| өсімдік майы | 12 | 16 | 20 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | 200 | 200 | сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
| картоп | 178 | 178 | 178 |
| пияз | 16 | 16 | 16 |
| қызанақ пастасы | 8 | 8 | 8 |
| өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| Итмұрын жемісінен кисель | 200 | 200 | 200 | кептірілген итмұрын жемісі | 8 | 8 | 8 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| су | 218 | 218 | 218 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **789** | **877** | **939** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **850** | **977** | **1056** |

**IVапта**

**1-ші 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 66 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 190 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ет биточкілері | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 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: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **899** | **1035** | **1121** |

**2-ші 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** |
| 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 |
| Ақ қауданды қырыққабатсалаты | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 58 | 78 | 98 |
| сәбіз | 7 | 9 | 11 |
| қант | 4 | 5 | 6 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| Азу | 200 | 230 | 250 | сиыр еті (сан еті) | 71 | 82 | 89 |
| өсімдік майы | 7 | 8 | 8 |
| қызанақ пастасы | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 16 | 18 | 20 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| тұздалған қияр | 22 | 25 | 27 |
| картоп | 142 | 163 | 177 |
| сарымсақ | 0,7 | 0,8 | 0,8 |
| Балғын жемістен компот | 200 | 200 | 200 | алма мен алмұрт | 45 | 45 | 45 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **828** | **923** | **974** |

**3-ші 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** |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
| ақ қауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| қызанақ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| йодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Гуляш | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 128 | 171 | 214 |
| өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| пияз | 22 | 29 | 36 |
| қызанақ пастасы | 14 | 19 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 5 | 7 | 8 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **792** | **976** | **1091** |

**4-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| картоп | 40 | 46 | 50 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 42 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Қияр мен шөптесіннен салат | 60 | 80 | 100 | салат жапырағы | 34 | 46 | 58 |
| балғын қияр | 30 | 40 | 50 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Бұқтырылған көксерке балығы | 75/50 | 75/50 | 75/50 | көксерке балығы | 142 | 142 | 142 |
| су немесе сорпа | 27 | 27 | 27 |
| сәбіз | 23 | 23 | 23 |
| ақжелкен | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 10 | 10 | 10 |
| қызанақ пастасы | 10 | 10 | 10 |
| өсімдік майы | 5 | 5 | 5 |
| қант | 2 | 2 | 2 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | **26** | **30** | **30** |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 | шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **724** | **820** | **885** |

**5-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Палау (сиыр еті) | 150/50 | 150/50 | 150/50 | сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
| күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| пияз | 9 | 11 | 12 |
| сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| қызанақ пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **853** | **944** | **996** |

**6-шы 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын қызанақтан салат | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 43 | 58 | 73 |
| көк жуа | 15 | 20 | 25 |
| өсімдік майы | 10 | 14 | 18 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир:бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| сәбіз | 3 | 4 | 5 |
| пияз | 5 | 7 | 8 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 14 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| С дәруменді кисель | 200 | 200 | 200 | концентраттан кисель | 24 | 24 | 24 |
| қант | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| су | 190 | 190 | 190 |
| С дәрумен ұнтағы | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **931** | **1084** | **1202** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **838** | **964** | **1045** |
| **Орташа алғанда, 4 аптаға (ккал)** | | | | | **840** | **959** | **1041** |

**Кесте 1 . 7-10 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

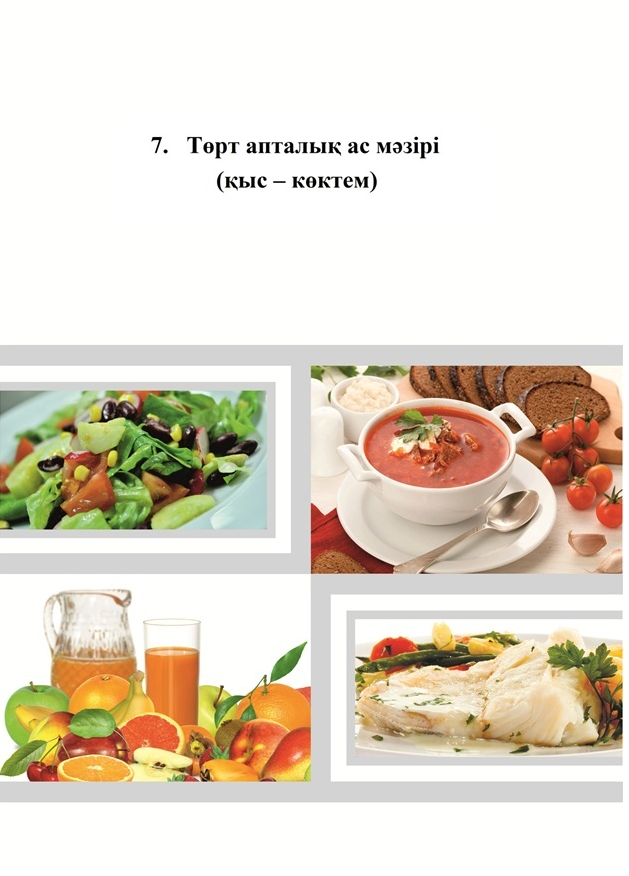
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Бидай наны | 3,0 | 3,3 | 4,2 | 2,3 | 3,2 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 4,8 | 5,2 | 5,3 | 4,8 | 5,0 |
| Кептірілген нан | 1,5 | 1,2 | 1,7 | 1,3 | 1,4 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 32,0 | 31,2 | 29,0 | 33,0 | 31,3 |
| Картоп | 21,2 | 68,0 | 66,0 | 43,0 | 49,6 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 150 | 91 | 129 | 130 | 125 |
| Балғын жемістер | 111 | 102 | 111 | 108 | 108 |
| Жеміс шырыны | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 1,3 | 3,3 | 1,3 | - | 1,5 |
| Қант | 8,5 | 5,3 | 9,2 | 9,3 | 8,1 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 14,2 | 10,8 | 11,3 | 14,0 | 12,6 |
| Жұмыртқа | 0,8 | 1,7 | 0,8 | 0,8 | 1,0 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 107 | 108 | 109 | 105 | 107 |
| Қаймақ, сүзбе (сүзбеше) | 50 | 52,7 | 50 | 50 | 50,7 |
| Сары май | 2,2 | 2,7 | 5,3 | 3,2 | 3,4 |
| Ет (сиыр еті) | 128 | 103 | 124 | 148 | 126 |
| Құс еті | 28 | 28 | 28 | - | 21 |
| Балық | 18 | 24 | 18 | 24 | 21 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель (концентраттан) | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтақ) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,005 |
| Тұз | 0,6 | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 0,4 |

**Кесте 2 . 11-14 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Бидай наны | 2,8 | 3,7 | 4,7 | 2,7 | 3,5 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 6,2 | 5,9 |
| Кептірілген нан | 1,8 | 1,3 | 2,0 | 1,5 | 1,7 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 37 | 38 | 36 | 40 | 37,8 |
| Картоп | 25,0 | 78,0 | 70,0 | 50,0 | 55,8 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 184 | 106 | 158 | 160 | 152 |
| Балғын жемістер | 112 | 103 | 112 | 108 | 109 |
| Жеміс шырыны | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 1,3 | 3,3 | 1,3 | - | 1,5 |
| Қант | 9,5 | 7,8 | 9,5 | 9,7 | 9,1 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 19,0 | 13,0 | 18,0 | 19,2 | 17,3 |
| Жұмыртқа | 1 | 2 | 1 | 1 | 1,3 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 106 | 109 | 109 | 106 | 108 |
| Қаймақ, сүзбе (сүзбеше) | 50 | 52,7 | 50 | 50 | 50,7 |
| Сары май | 2,7 | 9,5 | 5,7 | 3,8 | 5,4 |
| Ет (сиыр еті) | 132 | 106 | 131 | 163 | 133 |
| Құс еті | 31 | 31 | 31 | - | 23 |
| Балық | 20 | 24 | 21 | 24 | 22 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель (концентраттан) | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтақ) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,005 |
| Тұз | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,4 |

**Кесте 3 . 15-18 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Бидай наны | 3,2 | 4,0 | 5,2 | 3,0 | 3,9 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 6,0 | 6,2 | 6,8 | 6,8 | 6,5 |
| Кептірілген нан | 2,0 | 1,5 | 2,2 | 1,7 | 1,9 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 46,3 | 43,0 | 41,0 | 45,0 | 43,8 |
| Картоп | 27,7 | 85,0 | 74,0 | 54,2 | 60,2 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 213 | 106 | 183 | 180 | 171 |
| Балғын жемістер | 113 | 104 | 113 | 108 | 110 |
| Жеміс шырыны | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 1,5 | 3,3 | 1,3 | - | 1,5 |
| Қант | 9,7 | 8,0 | 9,0 | 9,7 | 9,1 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 23,0 | 14,0 | 20,2 | 20,5 | 19,4 |
| Жұмыртқа | 1,2 | 2,3 | 1,2 | 1,2 | 1,5 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 106 | 110 | 110 | 106 | 108 |
| Қаймақ, сүзбе (сүзбеше) | 50,0 | 52,7 | 50,0 | 50,0 | 50,7 |
| Сары май | 3,0 | 10,3 | 7,3 | 4,3 | 6,2 |
| Ет (сиыр еті) | 146 | 109 | 146 | 176 | 144 |
| Құс еті | 35 | 35 | 35 | - | 26 |
| Балық | 22 | 32 | 23 | 24 | 25 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель (концентраттан) | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтақ) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,005 |
| Тұз | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,4 |

****

**I апта**

**1-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ет тефтелиі | 80 | 90 | 100 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 69 | 78 | 87 |
| бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| сүт | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 32 | 36 | 40 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| құнарландырылған бидай ұны | 5 | 6 | 7 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **897** | **1027** | **1110** |

**2-ші 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 251 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
| сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | 200 | 200 | сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
| картоп | 178 | 178 | 178 |
| пияз | 16 | 16 | 16 |
| қызанақ пастасы | 8 | 8 | 8 |
| өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| Итмұрын жемісінен кисель | 200 | 200 | 200 | кептірілген итмұрын жемісі | 8 | 8 | 8 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| су | 218 | 218 | 218 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **775** | **869** | **888** |

**3-ші 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** |
| Рассольник (тұздықты көже) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 80 | 92 | 100 |
| пияз | 10 | 12 | 13 |
| тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир:бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сәбіз | 3 | 4 | 4 |
| пияз | 5 | 7 | 7 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 13 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **877** | **989** | **1055** |

**4-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 40 | 46 | 50 |
| үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Сәбізден салат | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 64 | 86 | 108 |
| қант | 4 | 5 | 6 |
| өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| Көксерке балығы тефтелиі | 80 | 90 | 100 | көксерке балығы | 109 | 123 | 137 |
| бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| сүт | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 13 | 15 | 17 |
| құнарландырылғанбидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | 26 | 30 | 30 |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **718** | **910** | **987** |

**5-ші 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** |
| Харчо көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
| пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 6 | 7 | 8 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ет котлеті | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 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 |
| Құрамалы гарнир:  пісірілген күріш және картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | күріш жармасы | 20 | 26 | 30 |
| сары май | 5 | 7 | 8 |
| картоп | 57 | 74 | 86 |
| сүт | 8 | 10 | 11 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **927** | **1055** | **1145** |

**6-шы 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 67 |
| сәбіз | 11 | 13 | 13 |
| пияз | 9 | 10 | 12 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 188 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Қызылша салаты сырмен | 60 | 80 | 100 | қызылша | 55 | 74 | 91 |
| сыр | 10 | 13 | 17 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 15 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 4 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс (өрік пен мейіз) | 20 | 20 | 20 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **774** | **913** | **992** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **828** | **961** | **1030** |

**IIапта**

**1-ші 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** |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
| ақ қауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| қызанақ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| йодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Турама зразылар | 80 | 90 | 100 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 60 | 68 | 76 |
| бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| сүт | 12 | 14 | 16 |
| пияз | 35 | 40 | 45 |
| өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| ақжелкен | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **844** | **978** | **1052** |

**2-ші 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** |
| Харчо көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
| пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 6 | 7 | 8 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ақ қауданды қырыққабатсалаты | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 58 | 78 | 98 |
| шөптесін | 7 | 9 | 11 |
| қант | 4 | 5 | 6 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | 200 | 200 | сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
| картоп | 178 | 178 | 178 |
| пияз | 15 | 15 | 15 |
| қызанақ пастасы | 11 | 11 | 11 |
| өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| Кептірілген жеміс қосындысынан компот | 200 | 200 | 200 | Алма мен алмұрт | 20 | 20 | 20 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **769** | **830** | **870** |

**3-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Палау (сиыр етінен) | 150/50 | 150/50 | 150/50 | сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
| күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| пияз | 9 | 11 | 12 |
| сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| қызанақ пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **818** | **912** | **961** |

**4-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| картоп | 40 | 46 | 50 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 42 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкөніс салаты | 60  60 | 80  80 | 100  100 | ақ қауданды қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
| сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Бұқтырылған көксерке балығы | 75/50 | 75/50 | 75/50 | көксерке балығы | 142 | 142 | 142 |
| су немесе сорпа | 27 | 27 | 27 |
| сәбіз | 23 | 23 | 23 |
| ақжелкен | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 10 | 10 | 10 |
| қызанақ пастасы | 10 | 10 | 10 |
| өсімдік майы | 5 | 5 | 5 |
| қант | 2 | 2 | 2 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | **26** | **30** | **30** |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 | шабдалы шырыны | 200 | 200 | 200 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **809** | **896** | **954** |

**5-ші 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 66 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 190 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ет биточкілері | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 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: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **899** | **1035** | **1121** |

**6-шыкүн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Дәруменді салат (2-нұсқа) | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 15 | 20 | 25 |
| сәбіз | 12 | 16 | 20 |
| көк жуа | 4 | 5 | 6 |
| алма | 16 | 22 | 27 |
| лимон шырын үшін | 4 | 6 | 8 |
| өсімдік майы | 10 | 13 | 16 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| құнарландырылған бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир:бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| сәбіз | 3 | 4 | 5 |
| пияз | 5 | 7 | 8 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 14 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| С дәруменді кисель | 200 | 200 | 200 | концентраттан кисель | 24 | 24 | 24 |
| қант | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| су | 190 | 190 | 190 |
| С дәрумені ұнтағы | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **936** | **1082** | **1192** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **846** | **956** | **1025** |

**IIIапта**

**1-ші 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** |
| 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 |
| Бұқтырылғансиыр еті(поджарка) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 171 | 193 | 214 |
| пияз | 37 | 42 | 47 |
| өсімдік майы | 11 | 12 | 13 |
| қызанақ пастасы | 14 | 16 | 18 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **989** | **1117** | **1207** |

**2-ші 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 40 | 46 | 50 |
| үрме бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Сәбізден салат | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 64 | 86 | 108 |
| қант | 4 | 5 | 6 |
| өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир:пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | макарон | 36 | 47 | 54 |
| сары май | 12 | 16 | 18 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **786** | **934** | **1030** |

**3-ші 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** |
| Рассольник (тұздықты көже) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 80 | 92 | 100 |
| пияз | 10 | 12 | 13 |
| тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Турама зразылар | 80 | 90 | 100 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 60 | 68 | 76 |
| бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| сүт | 12 | 14 | 16 |
| пияз | 35 | 40 | 45 |
| өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| ақжелкен | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **863** | **973** | **1047** |

**4-ші 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
| сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Бөктірілген көксерке балығы | 75/50 | 75/50 | 100/50 | көксерке балығы (кесек еті) | 142 | 142 | 190 |
| пияз | 4 | 4 | 5 |
| ақжелкен | 5 | 5 | 7 |
| ақ қатық негізгі | **50** | **50** | **50** |
| сорпа | 55 | 55 | 55 |
| сары май | 3 | 3 | 3 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 2 | 2 | 2 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 115 | 150 | 174 |
| сүт | 17 | 22 | 26 |
| сары май | 7 | 9 | 10 |
| Итмұрын жемісінен кисель | 200 | 200 | 200 | кептірілген итмұрын жемісі | 8 | 8 | 8 |
| қант | 24 | 24 | 24 |
| картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| су | 218 | 218 | 218 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **826** | **928** | **1024** |

**5-ші 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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 236 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Рагу (сиыр етінен) | 140/60 | 140/60 | 140/60 | сиыр еті | 96 | 96 | 96 |
| өсімдік майы | 8 | 8 | 8 |
| картоп | 120 | 120 | 120 |
| сәбіз | 24 | 24 | 24 |
| пияз | 11 | 11 | 11 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **748** | **790** | **804** |

**6-шы 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** |
| Көкөніс көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| картоп | 53 | 61 | 66 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| көк бұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 151 | 174 | 190 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Қызылша салаты сырмен | 60 | 80 | 100 | қызылша | 55 | 74 | 93 |
| сыр | 10 | 13 | 16 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 14 |
| Голубцы етпен және күрішпен | 200 | 200 | 200 | ақ қауданды қырыққабат | 103 | 103 | 103 |
| сиыр еті (котлетке арналған ет) | 70 | 70 | 70 |
| күріш жармасы | 10 | 10 | 10 |
| пияз | 14 | 14 | 14 |
| өсімдік майы | 4 | 4 | 4 |
| тұздық | **60** | **60** | **60** |
| қаймақ | 16 | 16 | 16 |
| ұн | 5 | 5 | 5 |
| сорпа немесе қайнатпа | 47 | 47 | 47 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс (өрік пен мейіз) | 20 | 20 | 20 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **819** | **905** | **940** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **839** | **941** | **1009** |

**IVапта**

**1-ші 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** |
| Балғын қырыққабаттан щи | 200/25 | 230/25 | 250/25 | ақ қауданды қырыққабат | 69 | 79 | 86 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| ақжелкен | 3 | 3 | 3 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| құнарландырылған бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 160 | 184 | 200 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Палау (сиыр еті) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
| күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| пияз | 9 | 11 | 12 |
| сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| қызанақ пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **885** | **925** | **968** |

**2-шікүн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 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 |
| қызанақпастасы | 3 | 3 | 3 |
| сорпа | 191 | 220 | 240 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Дәруменді салат (2-нұсқа) | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 15 | 20 | 25 |
| сәбіз | 12 | 16 | 20 |
| көк жуа | 4 | 5 | 6 |
| алма | 16 | 22 | 27 |
| лимон шырын үшін | 4 | 6 | 8 |
| өсімдік майы | 10 | 13 | 16 |
| Турама зразылар | 80 | 90 | 100 | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 60 | 68 | 76 |
| бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| сүт | 12 | 14 | 16 |
| пияз | 35 | 40 | 45 |
| өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 7 | 8 | 9 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| ақжелкен | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | арпа жармасы | 36 | 47 | 55 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 | көп дәруменді шырын | 200 | 200 | 200 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **910** | **1059** | **1173** |

**3-ші 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** |
| Жарма салынған көже | 200/25 | 230/25 | 250/25 | сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 90 | 100 | сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| пияз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| қызанақ пастасы | 19 | 21 | 24 |
| бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| сәбіз | 3 | 4 | 5 |
| пияз | 5 | 7 | 8 |
| қызанақ пастасы | 9 | 12 | 14 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Айран | 200 | 200 | 200 | айран | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **881** | **999** | **1072** |

**4-шікүн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| Үй кеспе көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| йодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 236 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Қызылша салаты | 60 | 80 | 100 | қызылша | 65 | 83 | 109 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 14 |
| Балық котлеті | 80 | 90 | 100 | көксерке балығы | 107 | 120 | 133 |
| бидай наны | 15 | 17 | 19 |
| сүт немесе су | 20 | 23 | 26 |
| кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| өсімдік майы | 11 | 12 | 13 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| картоп | 20 | 27 | 32 |
| көк бұршақ консервіленген | 12 | 16 | 19 |
| ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| сүт қатығы | **26** | **30** | **30** |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| сары май | 1 | 1 | 1 |
| құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | кептірілген алма | 15 | 15 | 15 |
| қант | 20 | 20 | 20 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **751** | **843** | **945** |

**5-ші 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** |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
| ақ қауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| қызанақ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| ақжелкен | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| йодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Пісірілген тауықеті | 80 | 90 | 100 | тауық еті | 165 | 186 | 208 |
| пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
| сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **742** | **867** | **925** |

**6-шы 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** |
| Бұршақ көжесі | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картоп | 54 | 62 | 68 |
| бұршақ | 16 | 18 | 20 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| ақжелкен | 3 | 3 | 3 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| йодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 141 | 162 | 176 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | ақ қауданды қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
| сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | 200 | 200 | сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
| картоп | 178 | 178 | 178 |
| пияз | 15 | 15 | 15 |
| қызанақ пастасы | 11 | 11 | 11 |
| өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| С дәруменді кисель | 200 | 200 | 200 | концентраттан кисель | 24 | 24 | 24 |
| қант | 10 | 10 | 10 |
| лимон қышқылы | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| су | 190 | 190 | 190 |
| С дәрумені ұнтағы | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| **Калориялығы, ккал** | | | | | **895** | **968** | **1018** |
| **Орташа алғанда, аптасына (ккал)** | | | | | **844** | **944** | **1017** |
| **Орташа алғанда, төрт аптаға (ккал)** | | | | | **839** | **951** | **1020** |

**Кесте 4 . 7-10 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Бидай наны | 6,0 | 3,8 | 1,5 | 4,0 | 3,8 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 5,8 | 4,0 | 4,3 | 4,5 | 4,7 |
| Кептірілген нан | 1,3 | 2,5 | 1,2 | 2,3 | 1,8 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 29 | 33 | 32 | 33 | 31,8 |
| Картоп | 75 | 49 | 68 | 42 | 58,5 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 104 | 118 | 94 | 113 | 107 |
| Балғын жемістер | 100 | 103 | 100 | 103 | 102 |
| Жеміс шырыны | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 4,6 | 3,3 | 4,6 | 2,5 | 3,8 |
| Қант | 8,0 | 6,1 | 8,0 | 5,9 | 7,0 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 11,0 | 14,0 | 12,3 | 14,0 | 12,8 |
| Жұмыртқа | 0,8 | 1,7 | 1,7 | 0,8 | 1,3 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 112 | 107 | 105 | 107 | 108 |
| Қаймақ, сүзбе | 50 | 50 | 52,7 | 50 | 50,7 |
| Сыр | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Сары май | 6,0 | 4,5 | 5,7 | 2,2 | 4,6 |
| Сиыр еті | 121 | 138 | 120 | 125 | 126 |
| Құс еті | 28 | - | 28 | 28 | 21 |
| Балық | 18 | 24 | 24 | 18 | 21 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель концентраты | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтағы) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,005 |
| Тұз | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 0,4 |

**Кесте 5. 11-14 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Бидай наны | 6,7 | 4,3 | 1,7 | 4,5 | 4,3 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 6,7 | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 5,3 |
| Кептірілген нан | 1,5 | 2,8 | 1,3 | 2,7 | 2,1 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 37,0 | 40,0 | 39,0 | 31,2 | 36,8 |
| Картоп | 80 | 42 | 78 | 57 | 64,3 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 129 | 140 | 110 | 149 | 132 |
| Балғын жемістер | 100 | 100 | 100 | 105 | 101 |
| Жеміс шырыны | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 4,6 | 3,3 | 4,6 | 2,5 | 3,8 |
| Қант | 8,3 | 7,3 | 8,2 | 6,2 | 7,5 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 14,7 | 16,7 | 14,8 | 18,0 | 16,1 |
| Жұмыртқа | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 2,3 | 1,8 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 112 | 108 | 106 | 110 | 109 |
| Қаймақ, сүзбе (Сүзбеше) | 50 | 50 | 52,7 | 50 | 50,7 |
| Сыр | 2,2 | - | 2,2 | - | 1,1 |
| Сары май | 6,5 | 5,3 | 7,2 | 2,8 | 5,5 |
| Сиыр еті | 129 | 145 | 125 | 117 | 129 |
| Құс еті | 31 | - | 31 | 44 | 27 |
| Балық | 22 | 24 | 24 | 20 | 23 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель концентраты | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтағы) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,005 |
| Тұз | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,6 | 0,4 |

**Кесте 6 . 15-18 жастағы оқушылардың4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі** | | | | **Орташа алғанда**  **4 апта бойынша орташа** |
| **I апта** | **II апта** | **III апта** | **IV апта** |
| Қара бидай наны | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Бидай наны | 7,3 | 4,8 | 1,8 | 5,0 | 4,7 |
| Құнарландырылған бидай ұны | 7,5 | 5,0 | 5,0 | 5,5 | 5,8 |
| Кептірілген нан | 1,7 | 3,2 | 1,5 | 3,0 | 2,4 |
| Макарон, бұршақтар, жармалар | 41,0 | 45,0 | 44,0 | 46,0 | 44,0 |
| Картоп | 86,0 | 54,3 | 85,0 | 46,0 | 67,8 |
| Көкөністер және басқа шөптесін | 115 | 166 | 125 | 173 | 145 |
| Балғын жемістер | 100 | 106 | 100 | 106 | 103 |
| Жеміс шырыны | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33 |
| Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз) | 4,6 | 3,3 | 4,6 | 2,5 | 3,8 |
| Қант | 8,7 | 7,7 | 8,3 | 7,3 | 8,0 |
| Бал | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |
| Өсімдік майы | 16,7 | 18,7 | 16,5 | 20,0 | 18,0 |
| Жұмыртқа | 1,2 | 2,3 | 2,3 | 2,7 | 2,1 |
| Сүт, ашытылған сүт өнімдері | 113 | 108 | 107 | 109 | 109 |
| Қаймақ, сүзбе (сүзбеше) | 50,0 | 50,0 | 52,7 | 50,0 | 50,7 |
| Сыр | 2,8 | - | 2,7 | - | 1,4 |
| Сары май | 8,2 | 6,0 | 8,0 | 3,0 | 6,3 |
| Сиыр еті | 135 | 151 | 130 | 135 | 138 |
| Құс еті | 35 | - | 35 | 35 | 26 |
| Балық | 23 | 24 | 32 | 22 | 25 |
| Картоп крахмалы | 1,7 | - | 1,7 | - | 0,9 |
| Лимон қышқылы | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,04 |
| Кисель концентраты | - | 4 | - | 4 | 2 |
| С дәрумені (ұнтағы) | - | 0,01 | - | 0,01 | 0,01 |
| Тұз | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 0,6 | 0,4 |

**8. Азық-түліктерді бір-бірімен өзара алмастыру нормалары**

**7 кесте. Азық-түліктерді өзара алмастыру нормалары**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Азық-түліктің атауы** | **Мөлшері, грамммен** | |
| **алмастырылатын өнімнің** | **алмастыратын өнімнің** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Құнарландырылған 1- сұрыпты бидай ұны | 100 |  |
| Күріш | 100 |
| Макарон өнімдері | 100 |
| Майда жарма | 100 |
| 2 | Құнарландырылған 1- сұрыпты бидай ұнынан жасалған ақ нан | 100 |  |
| Қара бидай наны | 114 |
| Құнарландырылған 1- сұрыпты бидай ұны | 72 |
| Вафли | 55 |
| 3 | Күріш (жарма) | 100 |  |
| Түрлі жармалар | 100 |
| Макарон өнімдері | 100 |
| Құнарландырылған 1- сұрыпты бидай ұны | 100 |
| Балғын картоп | 500 |
| Балғын көкөністер | 500 |
| 4 | Ет (сиыр еті) | 100 |  |
| Кесек ет (сүйексіз) | 80 |
| Кесек ет (сүйегімен) | 100 |
| Ішек-қарны тазартылған құс еті | 100 |
| Балық (мұздатылған, басы жоқ) | 150 |
| Майлы сүзбе | 250 |
| Мәйекті қатты сыр | 50 |
| Тауық жұмыртқасы, дана | 2 |
| 5 | Балғын балық (мұздатылған, тұздалған), басы жоқ | 100 |  |
| Балықтың кесек еті | 70 |
| Балғын және тұздалған ет | 67 |
| Майлы сүзбе | 170 |
| Майы алынбаған сүт | 300 |
| 6 | Сиыр сүті | 100 |  |
| Ашытылған сүт өнімдері  (айран, ряженка, ацидофилин) | 100 |
| Сүзбе | 30 |
| Қоюландырылған, зарарсыздандырылған, қант қосылмаған сүт | 40 |
| Майы алынбаған, қоюландырылған, қант қосылған сүт | 20 |
| Кілегей, қаймақ | 20 |
| Мәйекті қатты сыр | 12 |
| 7 | Қант | 100 |  |
| Мармелад, апельсинді және лимонды бөлікшелер | 50 |
| Варенье, джем, повидло | 80 |
| 8 | Шоколад | 100 |  |
| Какао - ұнтағы | 150 |
| Бал | 165 |
| Қоюландырылған сүт қосылған какао | 200 |
| Қант | 300 |

7 кестенің жалғасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 9 | Картоп | 100 |  |
| Түрлі жармалар | 20 |
| 10 | Ашытылған және тұздалған көкөністер | 100 |  |
| Түрлі жармалар | 20 |
| Картоп | 100 |
| 11 | Пияз | 100 |  |
| Балғын сарымсақ | 50 |
| 12 | Қызанақ пастасы (тығыздығына тәуелсіз) | 100 |  |
| Қызанақ езбесі | 200 |
| Балғын қызанақтар | 500 |
| Қызанақ шырыны | 500 |
| 13 | Жеміс-жидек шырындары | 100 |  |
| Қызанақ немесе көкөніс шырыны | 15 |
| Сиыр сүті | 300 |
| 14 | Балғын жемістер | 100 |  |
| Балғын жидектер | 100 |
| Табиғи жеміс-жидек шырындары | 100 |
| Жеміс сусындары | 130 |
| Кептірілген жемістер | 20 |
| Варенье, джем, повидло | 17 |
| 15 | Жапырақты қара шәй | 100 |  |
| Еритін шәй | 25 |
| 16 | Картоп крахмалы | 100 |  |
| Балғын картоп | 100 |

**9. Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруға мониторинг және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдіру**

Мектепте болған кезінде балалардың ыстық тағам ішуі – олардың денсаулығы мен тиімді оқу қабілетін қолдаудың маңызды шарттарының бірі. Толыққұнды және үйлесімді тағам – бала организмінің қалыпты қызмет етуінің маңызды шарты, әсіресе, өсу және даму кезеңінде. 7-18 жас аралығындағы кезеңді бала мектепте өткізеді, нақты ос кезеңде организмнің қарқынды соматикалық өсуі орын алады, бұл ақыл-ой және дене жүктемелерінің артуымен қосарланады. Мектеп асханасында тамақтануды ұтымды ету өскелең ұрпақтың денсаулығының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді. Толыққұнды және үйлесімді тағам аурулардың алдын алуға, балалар мен жасөспірімдердің жұмысқа қабілеті мен оқу үлгерімін арттыруға, денелік және ақыл-ойының дамуына ықпал етеді, олардың заманауи өмірге бейімделуіне жағдай жасайды.

Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асырудың және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдірудің нәтижелі болуына қол жеткізу үшін мектеп тағамына ұдайы мониторинг өткізу қажет. Мектеп тағамына мониторинг өткізуді іске асыру ас мәзірін бағалауды оңтайландыру тұрғысында мақсатқа сай келеді. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруға мониторинг келесі ережелерге сүйенумен өткізілуі тиіс:

• ақпараттың ашықтығы және қол жетімділігі;

• алынған нәтижелерді жалпы білім беретін ұйымдарда оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдіру үшін қолдану.

Мектеп оқушыларыныңтағамын ұйымдастыруды жетілдіру үшін мониторингті өткізуге мақсаттық индикаторлар (өлшемшарттар) әзірленген (8 кесте); мектеп тағамы сапасының нәтижесіне әсер ететін факторларды анықтауға қажетті ақпаратты алуға мүмкіндік беретін анкеталар («Тағамға ата-аналардың көзқарасы» анкетасы, «Тағамға балалардың көзқарасы») әзірленген.

**8 кесте. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізудііске асыруды бағалауға мақсаттық индикаторлар.**

| **Мақсаттық индикаторлар** | **Өлшем бірлігі** | **Динамика (өзгеру қарқыны)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2018ж.** | **2019ж.** | **2020ж.** |
| Сапалы ыстық тағаммен қамтамасыз етілген оқушылар саны,  - ыстық тағаммен қамтамасыз етілген жалпы оқушылар саны  оның ішінде:  - ыстық тағаммен қамтамасыз етілген, мемлекеттік қолдау көрсетілетін оқушылар саны (толық емес отбасы балалары, жетім балалар)  - өз есебінен (ата-аналардың есебінен) тамақтанатын оқушылар саны | адам  адам  адам |  |  |  |
| Ас қорыту жүйесінің аурулары бар оқушылар саны | адам |  |  |  |
| Мектеп асханасының саны:  - санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес және толық технологиялық құрал-жабдықпен жабдықталған  - бейімделген бөлмелер (ас үймен біріктірілген ас ішу залы, т.б.) және шағын технологиялық құрал-жабдықпен жабдықталған | дана  дана |  |  |  |
| Соңғы 3 жылда тамақтану бөлімі бойынша біліктілігін арттырудан өткен мектеп қызметкерлері:  - аспаздар;  - мейірбикелер;  - әлеуметтік ұстаздар;  - тағамды ұйымдастыруға жауапты басқа мамандар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(көрсету керек) | адам  адам  адам  адам |  |  |  |
| Мектеп тағамын ұйымдастыру туралы ашық ақпаратты қамтамасыз ететін құралдардың болуы (сенім телефоны, сайтқа материалдар орналастыру, БАҚ жариялау)  - БАҚ басылымдар, репортаждар саны;  - сайтта орналастырылған материалдар саны, т.б. | дана  дана |  |  |  |
| Жалпы білім беру ұйымдарда салауатты тағам машықтарын қалыптастыру бойынша іс-шаралар саны | дана |  |  |  |
| Оқушылардың мектеп тағамының сапасына қанағаттануы | % |  |  |  |

Ескерту: Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп тағамын жақсарту және жетілдіру үшін ата-аналарды оқу жылында бір рет (сәуір айында), оқушыларды оқу жылында 2 рет (желтоқсан мен сәуір айларында) сауалнамаға (анкеталардың көмегімен) тарту қажет. Алынған мәліметтерді талдау және мектептің педагогикалық кеңестерінде және ата-аналар жиналыстарында талқылау қажет. Қажет болса, мектеп тағамын жақсартуға бағытталған түзету әрекеттері әзірленеді. Мониторинг нәтижелері (анкетаалар, аналитикалық анықтамалар) мектеп мейірбикесінде 5 жыл бойы сақталуы тиіс.

***Мониторинганкеталары:***

**«Тағамға ата-аналардың көзқарасы» анкетасы**

1. Мектеп тағамын ұйымдастыру жүйесі Сізді қанағаттандырады ма? -иә -жоқ

2. Сіз мектеп ыстық тағамының ұйымдастырылуын ұтымды санайсыз ба? -иә -жоқ

3. Балаңызға мектеп асханасында тамақтану ұнайды ма? -иә -жоқ

4. Әрдайым асханада мектеп ас мәзірімен танысу мүмкіндігіңіз болады ма? -иә -жоқ

5. Мектеп асханасының жұмысын жақсарту бойынша ұсыныстарыңыз

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Тағамға балалардың көзқарасы» анкетасы**

1. Біздің мектептің асханасында тамақтың дайындалуы саған ұнайды ма? -иә -жоқ

2. Сен қаншалықты жиі мектеп асханасында тамақтанасың?

а) күнделікті;б) кейде; в) асханаға бармаймын, қымбат;

3. Қандай тағамның түрлері саған өте ұнайды? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ыстық тағам сенің оқу үлгеріміңді жақсартады деп ойлайсың ба? -иә -жоқ

5. Дұрыс тамақтанбаудың қандай ауруларға апаратындығын білесің бе, олардың атауларын келтір:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Қорытынды**

Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда оқу жылында 1 немесе 2 реттік кезеңділікпен, ұдайы өткізілетін мониторинг келесі нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді:

1. Оқушылардың денсаулық жағдайына мониторинг жүйесін дамыту.

2. Оқушыларды жасына байланысты қажеттілігіне сәйкес қажетті тағамдық заттектермен қамтамасыз ету;

3. Мектеп тағамы жүйесінде үйлестіру және бақылау механизмдерін дамыту;

4. Мектеп оқушылары мен олардың ата-аналарында салауатты тамақтану машықтарын қалыптастыру;

5. «Дұрыс тамақтану туралы әңгіме» Бағдарламасын іске асыруды ұйымдастыру;

6. Жастық ерекшеліктерін ескерумен балалар мен жасөспірімдердің дұрыс, үйлесімді тамақтануын ұйымдастыру;

7. Оқушылардың жеке санаттарына әлеуметтік қолдау көрсету;

8. Мектеп асханасының материалдық-техникалық қорын нығайту;

9. Мектеп асханасында тамақтанатын балалардың санын 100%-ға дейін ұлғайту;

10.Мектеп оқушылары тағамының сапасын жақсарту және оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

**Қолданылған әдебиет тізімі**

1. Послание Президента Республики Казахстан - Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» /Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқынаЖолдауы: «Қазақстан-2050 стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты».
2. Шарманов Т.Ш. Питание – важнейший фактор здоровья человека. - Алматы: Асем-Систем. - 2010. - с.480.
3. Шевченко, И. Ю. Формирование нарушений здоровья подростков под влиянием факторов питания /И. Ю. Шевченко //Рос.педиатр. журн. – 2008. – №1. – С. 20-25.
4. Шевченко, И. Ю. Гигиеническая оценка питания детей школьного возраста в малом городе с развитой промышленностью /И. Ю. Шевченко, Л. Г. Климацкая //Вопр. детской диетологии. – 2008. – №3. – С. 9-13.).
5. Айджанов М.М., Кожахметова А.Н., Килыбаева Б.А. Нутрициональный статус и здоровье школьников г. Алматы // Здоровье и болезнь. – 2007. - № 7 (63). – С. 13-20.
6. Грицинская В.Л. Гармоничность физического развития детей школьного возраста как показатель качества питания // Здоровье и болезнь. – 2009. - № 2 (78). – С. 72-73.
7. Указ **Президента Республики Казахстан от 15 января 2016 года, №176. «Государственная Программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық» на 2016-2019 годы» /** Қазақстан Республикасының денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасы**– Астана.-2016. – 57 с.**

**1 қосымша**

**Суық өңдеу кезіндегі шығындар (шикі өнім массасына пайызбен алынған)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Өнімнің жеуге жарамсыз бөлігінің пайызы** | **Азық-түлік** | **Өнімнің жеуге жарамсыз бөлігінің пайызы** |
| Жармалар | 1 | Шомыр | 25 |
| Қыста сақталатын картоп | 35 | Аскөк | 26 |
| Жетілген күзгі картоп | 28 | Алма | 12 |
| Шөптесін (жуа, ақжелкен,салат жапырағы) | 20 | Сиыр етіIсанатты | 26 |
| Ақ қауданды қырыққабат | 20 | Сиыр етіIIсанатты | 30 |
| Пияз | 16 | Тауық еті Iсанатты¹ | 39 |
| Сәбіз | 20 | Тауық етіIIсанатты¹ | 47 |
| Қияр | 7 | Көксерке балығы | 35 |
| Тәтті бұрыш | 25 | Мәйекті сырлар | 3 |
| Қызылша | 20 | Тауық жұмыртқасы | 13 |
| Қызанақ | 5 |  |  |

¹ ішек-қарны жартылай тазартылған тауық

**2 қосымша**

**Тағам өнімдерін қыздыру арқылы аспаздық өңдеуде**

**жеуге жарамды бөліктерінің (нетто) шығындалу пайызы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Азық-түлік** | **Жеуге жарамды бөліктің (нетто) шығыны, %** | **Азық-түлік** | **Жеуге жарамды бөліктің (нетто) шығыны, %** |
| Балғын картоп, пісіру | 6 | Сәбіз езбесі, бөктіру | 27 |
| Картоп, пісірілгенді қуыру | 23 | Тартылған ет салынған бұрыш | 28 |
| Картоп, шикіні қуыру | 35 | Ақ желкен, шала қуыру | 45 |
| Балғын ақ қауданды қырыққабат, пісіру | 10 | Қызылша, қабығымен пісіру | 21 |
| Балғын ақ қауданды қырыққабат, бұқтыру | 28 | Сиыр еті, пісіру | 43 |
| Пияз, шала қуыру | 35 | Сиыр еті, бифштекс | 34 |
| Пияз, сақина түрінде қуыру | 69 | Тауық еті, пісіру | 30 |
| Тазартылған сәбіз, пісіру | 1 | Тауық еті, қуыру | 37 |
| Сәбіз, тандырда пісіру | 30 | Көксерке балығы, қуыру | 25 |