Бекітемін:

Гимназия директоры

А.Дюсембаев

**Төрт апталық ас мәзірі ( қыс-көктем)**

**2020-2021 оқу жылы**

**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** |

**II 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 |
| 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-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 |
| 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** |

**III 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** |
| 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** |