



БЕКІТЕМІН:
Қызылорда Қалалық білім бөлімінің басшысы м.а.
Садвакасова Ж.М.
2024 жыл

Қызылорда Қалалық білім бөліміне қарасты мектеп асханаларында бюджеттік қаражат есебінен білім
алушылар санатын тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі
(жаз-күз)

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	5	5	6
				тұз	2	2	2
				күнбағыс майы	8	8	10
катык	200	200	200	катык	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі	Тағам құрамы	Брутто, г
----------------	-----------------	--------------	-----------

Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағам құрамы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				қызанақ, пастасы	3	3	3
				тұздалған қияр	14	16	17
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				тұз	1.5	2	2
				арпа	15	20	30
				күнбағыс майы	5	5	7
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Балғын қиярдан салаты	60	80	100	балғын қияр	61	82	103
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0.007	0.007	0.007
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				сиыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18

Сиыр етінен котлет	75/5	85/5	95/5	сүт	19	22	25
				күнбағыс майы	5	6	7
				кептірілген нан	8	9	10
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1.5	2	2
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1.5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1.5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1.25	1.25	1.25
				қант	0.4	0.4	0.4
				қызанақ пастасы	2.5	2.5	2.5
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0.6	0.8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Кепкен жемістен компот	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен	200/38	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				пияз	12	12	12
Сүт қосылған какао	200	200	200	ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
				итого			

2 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1.5	2	2
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	күнбағыс майы	5	6	7
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1.5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20
					с ндс		

2 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	900	тауық еті	119.4	159.2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1.5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1.5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0.6	0.8	1
сыр	10	10	10	күнбағыс майы	6	8	10
				сыр	10	10	10
Балғын алма компоты	200	200	200	қант	15	15	15
				алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

2 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	құнарландырыл-ған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1.5	2	2
Кисель С дәруменімен	200	200	200	картоп	50	55	58
				кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0.007	0.007	0.007
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

2 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122.1	133.2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				күнбағыс майы	5	6	7
				тұз	1.5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1.5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1.5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1.25	1.25	1.25
				қант	0.4	0.4	0.4
				қызанақ пастасы	2.5	2.5	2.5
Сәбіз және алма салаты	60	80	100	сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1.5	2	2
Лимон қосылған шәй	200	200	200	қант	10	10	10
				лимон	5	5	5
				шәй	2	2	2
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

2 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
				күнбағыс майы	5	5	7
Сүт қосылған какао	200	200	200	ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	20	20	20
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше немесе иогурт	100	100	100	Сүзбеше немесе иогурт	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119.4	159.2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1.5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1.5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0.6	0.8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 2-күн

Итого

с НДС

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				тұз	1.5	2	2
				бидай ұны	8	9	12
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				күріш	37	48	55
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
				балғын қияр	61	82	103
				тұз	1.5	2	2
Балғын қиярдан салаты	60	80	100	күнбағыс майы	10	14	18
				сыр	10	10	10
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 3-күн

итого
с ндс

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1.5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				күнбағыс майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз және алма салаты				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны		25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Ет биточктері	75/5	85/5	95/5	сиыр еті	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				күнбағыс майы	5	6	7
				келтірілген нан	8	9	10
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	сары май	6	7	8
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1.5	2	2
				сары май	7	9	10
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1.5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0.007	0.007	0.007
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Күріш сорпасы етпен	200/25	230/35	250/50	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				аскөк	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				сиыр еті	40	56	81
				сарымай	8	9	10
				сәбіз	19	25	30
				картон	50	60	70
Сүт қосылған какао	200	200	200	тұз	1.5	2	2
				ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				су	110	110	110
Ара балы	10	10	10	қант	20	20	20
Алма	150	150	150	ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	алма	150	150	150
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

4 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1.5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1.5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етімен палау	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119.4	159.2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				тұз	1.5	2	2
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0.6	0.8	1
сыр	10	10	10	күнбағыс майы	6	8	10
				сыр	10	10	10
Лимон қосылған шій	200	200	200	қант	10	10	10
				лимон	5	5	5
				шәй	2	2	2
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	Бидай наны	10	25	20

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі етпен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картоп	53	61	66
				көкбұршақ консервіленген	9	10	11
				қырыққабат	20	23	25
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	4	5	5
Сәбіз салаты				сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				тұз	1.5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0.007	0.007	0.007
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122.1	133.2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				жұмыртқа	5	6	7
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1.5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1.5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1.5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1.25	1.25	1.25
				қант	0.4	0.4	0.4
				қызанақ пастасы	2.5	2.5	2.5
Компот кепкен жемістен	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тефтели сорпасы	200/25	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				күріш жармасы	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	5	7
				бидай наны	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1.5	2	2
				картоп	80	92	100
Сүт қосылған какао	200	200	200	пияз	12	12	12
				ұнтақ какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				сү	110	110	110
Ара балы	10	10	10	қант	20	20	20
Сүзбеше немесе иогурт	100	100	100	Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	Сүзбеше немесе иогурт	100	100	100
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

Орташа баға ҚҚС-сыз 500 тенге

Орташа баға ҚҚС-мен 519,64 тенге