

«Келісілді»
Қоянды аулының
№2 жалпы білім беретін
орта мектебінің директоры
Т.Б. Қаратаев



«Бекітемін»
Жеке кәсіпкер
Касимова Г.М.
2021 ж.

**Мектеп оқушыларына арналған
4-апталық ас мәзірі
(жаз-күз)**

I-апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сүтке піскен күріш ботқасы, маймен	150/10	255,2	200/10	280	200/10	280
Май жағылып, ірімшік салынған нан	5/10/20	37,1	10/15/35	42	10/15/40	46
Жеміс	1 шт	94	1 шт	94	1 шт	94
Шырын	200	84	200	84	200	84
Құнарлығы, ккал	470,3		500		504	

II-ші күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сияр етімен бұқтырылған қырыққабат	150/50	324	180/50	360	200/50	384
Көкөніс	50	170,5	70	190,7	190	210,3
Қызыл	200	106	200	106	200	106
Қара шошай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	644,9			734,4		789,1

III-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Тауық етінен үй кеспесі	200/25	72,2	250/25	74,4	300/25	76,6
Вафли	1 шт	127,2	1 шт	127,2	1шт	127,2
Айран	200	116	200	116	200	116
Қара бидай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	389,8		395,3		408,6	

IV-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Балық домпатпасы, сүт тұзымен	50/50	130	80/50	145	100/50	156
Қарпап сәбісі	100	109	130	124	150	138
Сәбіз салаты	60	55	80	78	100	96
Кемпір жемістен жасалған тәтті сусын	200	120	200	120	200	120
Қара бидай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	458,4		544,7		598,8	

V-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Пюре	150/50	358	180/50	386,4	200/50	410,2
Қызылқандан қияр тұрғызы	60	11,4	80	15,2	100	19
Лимоннан шай	200	56	200	56	200	56
Қара бидай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	469,8		535,3		574	

2-ші анта

I-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сүтке піскен сұлы ботқасы	150/10	263,2	200/10	350,9	200/10	350,9
Май жағылып, ірімшік салынған нан	5/10/20	37,1	10/15/35	42	10/15/40	46
Жеміс	1 шт	94	1 шт	94	1 шт	94
Шырын	200	84	200	84	200	84
Құнарлығы, ккал	478,3		570,9		574,9	

II-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Көкөніспен бұқтырылған сиыр еті	80/50	160	100/50	180	120/50	200
Қайнатылған макарон	100	135	130	175,5	150	202,5
Какао	200	158	200	158	200	158
Қара бидай ұныныпқан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	497,4		591,2		649,3	

III-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Тауық етімен қызыл сорпа	200/25	69	250/25	86,3	300/25	103,2
Джем салынған тоқаш	30/10	154	50/10	256	70/10	358,4
Кисель	200	106	200	106	200	106
Қара бидай ұныныпқан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	373,4		526		656,4	

IV-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Балық тартелні	50/50	138	80/50	165,6	100/50	193,2
Бұқтырылған күріш	100	116	130	150,8	150	174
«Балғын» салаты	60	23,4	80	31,2	100	39
Кепкен жемістен жасалған тәтті сусын	200	120	200	120	200	120
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	441,8		545,3		615	

V-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Үй қуырдағы	200/50	274	230/50	315,1	250/50	342,5
Сұны печенбесі	50	218,5	50	218,5	50	218,5
Сүт	200	104	200	104	200	104
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	640,9		715,3		753,8	

3-ші апта

I-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сүтке піскен тары ботқасы	150/10	263,2	200/10	350,9	200/10	350,9
Май жағылып, ірімшік салынған нан	5/10/20	37,1	10/15/35	42	10/15/40	46
Жеміс	1 шт	94	1 шт	94	1 шт	94
Шырын	200	84	200	84	200	84
Құнарлығы, ккал	478,3		570,9		574,9	

II-ші күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Төфтели тұздығымен	50/50	190	80/50	228	100/50	266
Бұқтырылған көкөністер	100	38	130	49,4	150	57
Лимонмен шәй	200	56	200	56	200	56
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	328,4		411,1		467,8	

III-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Жасымық салынған тауық сорпасы	200/25	146	250/25	182,5	300/25	219
«Мектеп» тоқашы	50	126,8	50	126,8	50	126,8
Кисель	200	106	200	106	200	106
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	423,2		493		430,6	

IV-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Балық котлеті	50/50	130	80/50	208	100/50	260
Картоп езбесі	100	109	130	124	150	138
Сәбіз салаты	60	65	80	86	100	108
Кепкен жемістен жасалған тотті сусын	200	120	200	120	200	120
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	468,4		615,7		714,8	

V-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Палау	150/50	358	180/50	386,4	200/50	410
«Ірімшік» печетесі	40	151,2	40	151,2	40	151,2
Какао	200	158	200	158	200	158
Қара бидай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	711,6		773,3		808,2	

4-ші апта

I-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сүтке піскен жүгері боткасы	150/10	263,2	200/10	350,9	200/10	350,9
Май жағылып, ірімшік салынған нан	5/10/20	37,1	10/15/35	42	10/15/40	46
Жеміс	1 шт	94	1 шт	94	1 шт	94
Шырын	200	84	200	84	200	84
Құнарлығы, ккал	478,3		570,9		574,9	

II-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Сыыр етінен котлет	50/50	130	80/50	208	100/50	260
Пісірілген макарон	100	135	130	175,5	150	202,5
Қырыққабатпен сәбіз салаты	60	66	80	88	100	110
Сүт қосылған шай	200	86	200	86	200	86
Қара бидай ұнынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	461,4		635,2		747,3	

III-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
«Херчо» сорпасы	200/25	150	250/25	187,5	300/25	225
Круассан	40	142,8	40	142,8	40	142,8
Сүт	200	104	200	104	200	104
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	441,2		512		560,6	

IV-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Көкөніспен бұқтырылған балық	50/50	189	80/50	302,4	100/50	378
Бұқтырылған қарақұмық	100	110	130	143	150	165
Кепкен жемістен жасалған татті сусын	200	120	200	120	200	120
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	463,4		643,1		751,8	

V-күн

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы	мөлшері	құнарлығы
Үй қуырдағы	200/50	274	230/50	315,1	250/50	342,5
Қызылшы салаты	60	80,5	80	107,3	100	134,1
«Крокет» печенбесі	40	105,6	40	105,6	40	105,6
Кисель	200	106	200	106	200	106
Қара бидай ұнынынан нан	20	44,4	35	77,7	40	88,8
Құнарлығы, ккал	610,5		711,7		837	