

Төрт апталық ас мәзірі

(қыс-көктем)

I апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны	6	7	9
				жұмыртқа	3	9	9
				йодталған тұз	1	1	1
				пияз	3	3	3
				сары май	4	5	7
Етті тефтельдер	80	100	100	сиыр еті	61	80	80
				күріш	20	25	30
				пияз	5	7	8
				өсімдік майы	4	5	6
				жұмыртқа	2	6	6
				сары май	6	7	10
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	қарақұмық жармасы	40	55	60
				сары май	4	5	7
Ара балы	13	13	13	ара балы	13	13	13
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					392	463	489

2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармасы	30	40	50
				сәбіз	4	4	5
				йодталған тұз	1	2	2
				пияз	5	7	8
				өсімдік майы	4	5	5
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	6	7	8
				өсімдік майы	4	4	5

Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	тауық еті	140	165	200
				картоп	70	75	80
				пияз	15	15	20
				томат пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	4	4	5
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	30	35	40
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
Алма	250	250	250	алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					660	735	815

3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250	картоп	40	45	50
				пияз	5	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	5	5	5
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	161	185	210
				сәбіз	4	4	5
				пияз	7	7	8
				өсімдік майы	8	13	13
				томат пастасы	19	12	13
				бидай ұны	7	8	10
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	ақ қырыққабат	110	133	146
				өсімдік майы	5	5	5
				сәбіз	4	4	4
				пияз	5	7	7
				томат пастасы	5	6	7
				бидай ұны	1	1	1
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Калория мөлшері, ккал	631	709	765
------------------------------	------------	------------	------------

4-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250	картоп	20	28	43
				үрмебұршақ	16	22	30
				сәбіз	5	8	8
				йодталған тұз	1	1,5	3
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	5	5	5
Сәбізден жасалған слат	60	100	100	сәбіз	64	76	98
				қант	5	5	5
				өсімдік майы	6	12	12
Жаңа мұздатылған майшабақ етінен тефтель	80	100	100	жаңа мұздатылған майшабақ	110	130	140
				бидай наны	8	12	15
				сүт	25	28	30
				пияз	5	7	8
				бидай ұны	5	6	9
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	75	100	120	сәбіз	5	8	8
				картоп	10	27	32
				консервіленген көк бұршақ	12	16	19
				ақ қырыққабат	47	60	80
				қаймақ	30	30	30
				сүт	15	17	20
				сары май	4	5	7
				бидай ұны	4	5	7
Мультивитаминді шырын	165	165	165	Мультивитаминді шырын	165	165	165
Сүзбеше	75	75	75	Сүзбеше	75	75	75
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					675	798,5	906

5-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г	Тағамның ингредиенттері	Брутто,г
-------------------	-------------------	-------------------------	----------

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан харчо сорпасы	200	250	250	күріш	24	33	40
				пияз	5	7	8
				сары май	1	1	1
				томат пастасы	6	8	8
				йодталған тұз	1	2	3
				сарымсақ	3	3	3
Ет котлеттері	80	100	100	сиыр еті	84	100	110
				бидай наны	14	16	18
				сүт	30	30	30
				кептірілген нан	3	4	4
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	сары май	4	5	7
				картоп	70	75	80
				сүт	30	30	30
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Сүзбеше	75	75	75	Сүзбеше	75	75	75
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					593	649	684

II апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	қызылша	8	9	10
				ақ қырыққабат	23	26	28
				томат пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	8	9
				йодталған тұз	2	3	3
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1	2	3
Туралған зразылар	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	7	8	11

				сүт	14	14	16
				пияз	20	35	45
				өсімдік майы	7	10	12
				жұмыртқа	3	6	8
				кептірілген нан	3	4	4
Гарнир: арпа	100	150	150	арпа	33	44	60
				сары май	4	5	6
Ара балы	12	12	12	Ара балы	13	13	13
Сүт	250	250	250	сүт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					534	612	671

2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо сорпасы	200	250	250	күріш	15	17	18
				пияз	8	12	24
				сары май	6	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	58	78	88
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	6	7
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	тауық еті	140	165	200
				картоп	130	147	165
				пияз	8	13	15
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	7	7	7
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200	алма және алмұрт	5	5	5
				қант	27	30	33
Алма	250	250	250	алма және алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					694	793,5	885

3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны	19	24	34
				жұмыртқа	2	3	4
				йодталған тұз	1	2	3
				пияз	10	10	11
				сары май	4	5	5
Палау (сиыр еті)	150	200	200	сиыр еті	102	122	133
				күріш	33	48	60
				өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
Сүт	210	210	210	сүт	210	210	210
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					587	652	696

4-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250	үрмебұршақ	16	18	20
				картоп	20	25	30
				сәбіз	9	9	10
				пияз	9	9	10
				өсімдік майы	4	6	7
				ақ қырыққабат	74	74	80
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	18	18	30
				өсімдік майы	8	9	10
				жаңа мұздатылған майшабақ	110	130	140
Бұқтырылған жаңа мұздатылған майшабақ	80	100	100	сәбіз	23	23	23
				пияз	10	10	10
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	5	5	6
				қант	2	2	2

				йодталған тұз	1	1	2
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	100	150	150	сәбіз	19	25	30
				картоп	30	44	50
				консервіленген көк бұршақ	12	16	19
				ақ қырыққабат	19	32	47
				қаймақ	26	30	30
				сүт	10	11	12
				сары май	1	1	1
				бидай ұны	1	1	1
				қант	1	1	1
Шабдалы шырыны	165	165	165	шабдалы шырыны	165	165	165
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					868	956	1033

5-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністерден жасалған сорпа	200	250	250	ақ қырыққабат	20	23	25
				картоп	30	34	50
				сәбіз	12	13	14
				пияз	10	10	11
				консервіленген көк бұршақ	10	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
Етті кесектер	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	8	12	18
				сүт	20	20	22
				кептірілген нан	4	7	7
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	33	48	52
				сары май	4	5	6
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

Калория мөлшері, ккал	510	584	636
------------------------------	------------	------------	------------

III апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель	16	18	20
				сәбіз	12	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				томат пастасы	3	3	3
Бұқтырылған сиыр еті (тұздық)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				пияз	17	42	47
				өсімдік майы	8	13	13
				томат пастасы	14	16	18
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	30	45	55
				сары май	3	3	5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	13	13	13
Сүт	250	250	250	сүт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					500	587	628

2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250	картоп	40	40	50
				үрмебұршақ	10	18	20
				сәбіз	7	9	10
				пияз	7	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
Сәбізден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	172	178	180
				қант	11	16	21
				өсімдік майы	6	8	10
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3

Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	30	36	46
				сары май	7	8	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					907	980	1055

3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250	картоп	40	40	55
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
Туралған зразылар	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	15	20	25
				сүт	13	14	16
				пияз	35	45	55
				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	2	7	7
				кептірілген нан	10	11,5	15
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	150	күріш	30	40	44
				сары май	3	4	5
Сүзбеше	150	150	150	сүзбеше	150	150	150
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					657	731,5	791

4-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармасы	14	18	25
				сәбіз	9	13	14
				пияз	8	10	11
				өсімдік майы	4	5	5

Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	41	47	66
				сәбіз	31	34	58
				өсімдік майы	8	11	13
Пісірілген минтай	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				пияз	4	4	5
				қаймақ	50	50	50
				сары май	3	4	5
				бидай ұны	10	15	17
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	картоп	65	85	90
				сүт	17	21	24
				сары май	7	8	10
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					691	780	863

5-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны	7	7	15
				жұмыртқа	3	8	8
				йодталған тұз	5	7,5	10
				пияз	8	10	11
				сары май	2	3	5
Бұқтырма (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	65	85	90
				сәбіз	24	34	44
				пияз	9	11	11
				бидай ұны	3	3	3
Мультивитаминді шырын	165	165	165	мультивитаминді шырын	165	165	165
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15

Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					443	525,5	570

IV апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабат қосылған сорпа	200	250	250	ақ қырыққабат	13	15	15
				сәбіз	11	13	14
				пияз	7	8	11
				томат пастасы	3	3	3
				бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	3	4	4
Палау (сиыр еті)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				күріш	28	38	40
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	7	8	12
				сәбіз	11	13	14
				томат пастасы	5	6	7
Ара балы	13	13	13	Ара балы	13	13	13
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					381	438	469

2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель	16	18	20
				сәбіз	2	4	5
				пияз	2	4	5
				өсімдік майы	2	4	5
				томат пастасы	3	3	3
Дәруменді салат	60	100	100	ақ қырыққабат	14	18	20
				сәбіз	12	12	14
				өсімдік майы	10	10	10

Туралған зразылар	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				бидай наны	10	10	10
				сүт	20	23	28
				пияз	15	20	25
				өсімдік майы	7	8	9
				жұмыртқа	2	8	8
				кептірілген нан	3	3,5	6
Гарнир: арпа жармасы	100	150	150	арпа жармасы	43	58	70
				сары май	8	10	13
Мультивитаминді шырын	165	165	165	Мультивитаминді шырын	165	165	165
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					706	785,5	839

3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармасы	10	13	15
				сәбіз	5	7	8
				пияз	2	4	7
				өсімдік майы	2	4	5
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті	102	122	133
				сәбіз	7	8	9
				пияз	7	9	10
				өсімдік майы	6	7	7
				томат пастасы	6	7	8
				бидай ұны	5	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	ақ қырыққабат	123	142	160
				өсімдік майы	2	4	4
				сәбіз	2	4	5
				пияз	5	7	8
				томат пастасы	5	6	7
				бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150

Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					613	691	740

4-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны	13	13	22
				жұмыртқа	3	7	7
				йодталған тұз	3	4	5
				пияз	7	10	11
				сары май	9	10	14
Қызылшадан жасалған салат	60	100	100	қызылша	87	92	110
				өсімдік майы	6	8	9
Балық котлеттері	80	100	100	минтай	110	130	140
				бидай наны	5	10	15
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	9	10	10
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	80	100	120	сәбіз	5	7	9
				картоп	95	115	134
				консервіленген көк бұршақ	10	11	14
				ақ қырыққабат	19	25	30
				сүт	10	12	12
				бидай ұны	1	1	1
				қант	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алма	15	15	15
				қант	20	20	20
алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					706	795	879

5-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	қызылша	18	25	32
				ақ қырыққабат	15	16	20

				томат пастасы	4	4	4
				картоп	115	135	151
				сәбіз	6	8	10
				пияз	5	7	9
				йодталған тұз	2	3,5	5
				өсімдік майы	2	3	3
				қант	2	3	4
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	қарақұмық жармасы	38	48	65
				сары май	8	10	13
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүтпен шай	200	200	200	сүтпен шай	200	200	200
				қант	9	12	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					609	704,5	801

