



Келісіді  
«Ажар» ЖҚ директоры  
К.Т. Дегенбаева



Келісіді  
ШҚО білім басқармасы  
«Курчатов қаласы бойынша  
білім бөлімі» мемлекеттік  
мекемесінің басшысы  
А.Ж.Улықпанова



Бекітілді  
ШҚО білім басқармасы  
Курчатов қаласы бойынша білім  
бөлімінің «№4 жалпы білім беретін  
орта мектебі» КММ директоры  
К.М.Малгаждарова

Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Курчатов қаласы  
бойынша білім бөлімінің «№4 жалпы білім беретін орта мектебі» КММ  
Көпбалалы және аз қамтылған отбасы балаларының бір уақыт ыстық тағаммен  
қамтылуы бойынша АС МӘЗІРІ 2022-2023 оқу жылы

IV-апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Балғын қырыққабаттан щи	200	250	Ақ қауданды қырыққабат Қызанақ пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті Құнарландырылған бидай ұны	69 11 3 9 3 3 4 160 54 3	86 3 14 3 11 2 5 200 54 3
Палау сиыр етінен	150	200	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 51 8 9 14 16	107 68 11 12 19 21
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы</b>				<b>885</b>	<b>968</b>
<b>Ккал</b>					

Сейсенбі

Тағамның	Тағамның шығымы	Тағамға қосылатын	Брутто
----------	-----------------	-------------------	--------

атауы	1-4 сынып	5-11 сынып	ингредиенттер	1-4 сынып	5-11 сынып
Вермишель салынған көже	200	250	Вермишель Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Сорпа Сиыр еті	16 11 9 4 3 191 54	20 14 11 5 3 240 54
Винегрет салаты	60	100	Балғын қызылша Қырыққабат Тұздалған қияр Картоп Өсімдік майы	58 8 6 10 4	98 11 8 15 6
Турама зырызлар	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақ желкен	60 9 12 35 9 7 7 4	76 11 16 45 11 9 9 6
Гарнир: арпа жармасы	100	150	Арпа жармасы Сары май Сорпа	36 4 73	55 6 110
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Жеміс (фрукты)	200	200	Жеміс (фрукты)	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
<b>Каллориясы</b> <b>Ккал</b>				<b>910</b>	<b>1173</b>
<b>Сәрсенбі</b>					
Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма салынған көже	200	250	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 250 54

Азу	200	250	Сыр еті Өсімдік майы Қызанақ пастасы Пияз Тұздалған кияр Картоп	71 7 8 16 22 142	89 8 10 20 27 177
Ірімшік	2	3	Ірімшік	2	3
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>881</b>	<b>1072</b>

### Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Үй кеспе көжесі	200	250	Құнарландырылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 237 54
Қызылша салаты	60	100	Қызылша Өсімдік майы	65 8	109 14
Балық котлеті	80	100	Көксерке балығы Бидай ұны Сүт немесе су Кептірілген нан Өсімдік майы	107 15 20 7 11	133 19 26 9 13
Гарнир: макарон	75	120	Макарон Сары май Сорпа немесе су	37 4 73	55 6 110
Кептірілген жеміс компот	200	200	Кептірілген алма Қант	200	15 20
Жеміс (фрукты)	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>751</b>	<b>945</b>

### Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша		

			Ақ қауданды	30	38
			қырықабат	23	28
			Қызанақ пастасы	5	7
			Сәбіз	8	10
			Ақжелкен	2	2
			Пияз	7	9
			Йодталған тұз	1,5	2
			Өсімдік майы	3	3
			Қант	1,5	2
			Сорпа	120	150
			Сиыр еті	54	54
Пісірілген тауық еті	80	100	Тауық еті	165	208
			Пияз	3	3
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы	48	71
			Сары май	4	6
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
<b>Каллориясы</b>				<b>742</b>	<b>925</b>
<b>Ккал</b>					