



Келісілді
«Ажар» ЖС директоры
К.Т. Дегенбаева



Келісілді
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
I-апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Үй кеспе көжесі	200	250	Құнарландырылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сиыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3/3 0,4 9 5 237 54
Палау сиыр етінен	150	150	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 68 11 12 19 21	107 68 11 12 19 21
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
Қара бидай наны	20	20	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				857	1000

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып

	1-4 сынып	5-11сынып	ингредиенттер	1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма салынған көже	200	250	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Српа Сиыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 251 54
Дәруменді салат	60	100	Орамжапырақ Балғын қызанақ Балғын қияр Лимон шырын үшін Қант Өсімдік майы	34 18 15 6 0,6 12	54 23 29 19 10 1 20
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Сиыр еті Картоп Пияз Қызанақ пастасы Өсімдік майы	79 178 16 8 7	79 178 16 8 7
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі Қант Картоп крахмалы Лимон қышқылы Су	8 24 10 0,3 218	8 24 10 0,3 218
Жеміс (фрукты)	200	200	Жеміс (фрукты)	200	200
Каллориясы Ккал				775	888
Сәрсенбі					
Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Рассольник (тұздықты көже)	200	250	Картоп Пияз Тұздалған қияр Өсімдік майы Сорпа немесе су Сиыр еті	80 10 14 4 140 54	100 13 17 5 175 54

Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	Сиыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны	181 8 8 8 19 6	226 10 10 10 24 8
Гарнир: күріш	100	150	Күріш жармасы Сары май Су	20 5 8	30 8 10
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				800	1055
Бейсенбі					
Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршақ көжесі	200	250	Картоп Үрме бұршақ Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті	40 16 8 8 4 140 54	50 20 10 10 5 175 54
Сәбізден салат	60	100	Сәбіз Қант Өсімдік майы	64 4 6	108 6 10
Голубцы етпен және күрішпен	200	200	Ақ қауданды қырыққабат Сиыр еті Күріш жармасы Пияз Өсімдік майы Тұздық Ұн	103 70 10 14 4 60 5	103 70 10 14 4 60 5
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Жеміс (фрукты)	200	200	Жеміс (фрукты)	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				720	980

Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо көжесі	200	250	Күріш жармасы Пияз Сары май Ақжелкен Қызанақ пастасы Йодталған тұз Сорпа Сиыр еті	15 19 8 8 6 1 200 54	18 24 9 9 7 1 230 54
Ет котлеті	75	95	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Кептірілген нан Өсімдік майы Сары май	75 14 19 8 5 6	96 18 25 10 7 8
Құрамалы гарнир: пісірілген картоп езбесі	100	150	Сары май Картоп сүт	5 54 8	8 86 10
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
Тағамның бағасы Каллориясы Ккал				927	1145