

КЕЛІСІЛДІ:

ШКО білім басқармасы
«Курчатов қаласы бойынша
білім бөлімі» мемлекеттік
мекемесінің басшысы
А.Ж. Ұлықпанова



БЕКІТЕМІН:

ШКО 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 2020-2021 оқу жылы

I-апта
Дүйсенбі

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 Сиыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3/3 0,4 9 5 237 54
Ет тефтелиі	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Құнарландырылған бидай ұны Сары май	69 11 16 32 4 5 4	87 13 20 40 6 7 5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы Сары май	48 4	71 6
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт		200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	20	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				897	1110

Сейсенбі

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 Српа Сиыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 251 54
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
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
Алма	200	200	Алма	200	200
Каллориясы				775	888
Ккал					

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 Сыыр еті	80 10 14 4 140 54	100 13 17 5 175 54
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	100	Сыыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны	181 8 8 8 19 6	226 10 10 10 24 8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	Ақ қауданды қырыққабат Өсімдік майы Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны Қант	143 4 3 5 9 1 3	215 5 4 7 13 1 5
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				877	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
Көксерке балығы тефтелиі	80	100	Көксерке балығы Бидай наны Сүт Пияз Құнарландырылған бидай ұны Өсімдік майы	109 11 16 13 6 5	137 13 20 17 8 7
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршақ консервленген Ақ қауданды қырыққабат Сүт қатығы Сүт Сары май Құнарландырылған бидай ұны Сорпа немесе су кант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				718	987

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 күріш және картоп езбесі	100	150	Күріш жармасы Сары май Картоп сүт	20 5 54 8	30 8 86 10
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Тағамның бағасы				927	1145
Каллориясы					
Ккал					



КЕЛІСІЛДІ:
ШҚО білім басқармасы
«Курчатов қаласы бойынша
білім бөлімі» мемлекеттік
мекемесінің басшысы
А.Ж. Ұлықпанова



БЕКІТЕМІН:
ШҚО білім басқармасы
Курчатов қаласы бойынша білім
бөлімінің «№4 жалпы білім беретін
орта мектебі» КММ директоры
Қ.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 2020-2021 оқу жылы**

II-апта
Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша Ақ қауданды қырықабат Қызанақ пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Қант Сорпа Сиыр еті	30 23 5 8 2 7 1,5 3 1,5 120 54	38 28 7 10 2 9 2 3 2 150 54
Турама зырызлар	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақ желкен	60 9 12 35 9 5 7 4	76 11 16 45 11 9 9 6
Гарнир: арпа жармасы	100	150	Арпа жармасы Сары май Сорпа	36 4 73	54 6 100
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				844	1052
Ккал					

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо көжесі	200	250	Күріш жармасы Пияз Сары май Ақжелкен Қызанақ пастасы Йодталған тұз Сорпа Сыыр еті	15 19 8 8 6 1 200 54	18 24 9 9 7 1 230 54
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	100	Ақ қауданды қырыққабат Шөптесін Қант Өсімдік майы	58 7 4 4	98 11 6 6
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Сыыр еті Картоп Пияз Қызанақ пастасы Өсімдік майы	79 178 16 11 7	79 178 16 11 7
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	Алма мен алмұрт Қант	200	20 20
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				769	870

Сәрсенбі

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 Сиыр еті	16 5 3 04 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 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
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Каллориясы калл				818	961

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
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ кауданды қырық қабат сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
Бұқтырылған көксерке балығы	75	75	Көксерке балығы Су немесе сорпа сәбіз ақжелкен пияз қызанақ пастасы өсімдік майы, қант йодталған тұз	142 27 23 3 10 10 5 2 1	142 27 23 3 10 10 5 2 1
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршақ консервленген Ақ кауданды қырыққабат Сүт қатығы Сүт Сары май Құнарландырылған бидай ұны Сорпа немесе су қант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Шабдалы шырыны	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				809	954

Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Көкөніс көжесі	200	250	Ақ қауданды қырықабат	20	25
			Картоп	53	66
			Сәбіз	11	14
			Пияз	9	11
			Көк бұршақ консервіленген		11
			Өсімдік майы	4	5
			Сорпа	151	190
			Сиыр еті	54	54
			Ет биточкілері	75	95
Бидай наны	14	18			
Сүт	18	24			
Кептірілген нан	8	10			
Өсімдік майы	5	7			
Сары май	6	8			
Күріш	37	55			
Құрамалы гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Сары май	4	6
			Сорпа	73	110
			Қара бидай наны	20	40
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Каллориясы				899	1121
Ккал					

Сейсенбі

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 Сыыр 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
Пісірілген тауық еті	80	100	Тауық еті Пияз	165 3	208 3
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	Макарон Сары май	36 12	54 18
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Алмұрт	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы				786	1030
Ккал					

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		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
Турама зразылар	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған ет) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақжелкен	60 9 12 35 9 5 7 4	76 11 16 45 11 7 9 6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Күріш Сары май сорпа	37 4 73	55 6 110
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				863	1047

Бейсенбі

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	Сұлу жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 250 54
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	41 18 8	69 30 13
Бөктірілген көксерке балығы	75	100	Көксерке балығы (кесек еті) Пияз Ақжелкен Ақ қатық негізгі Сорпа Сары май Бидай ұны	142 2 5 50 55 3 3	190 2 7 50 55 3 3
Гарнир:картоп еzbесі	100	150	Картоп Сүт Сары май	115 17 7	174 26 10
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
Банан	200	200	банан	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				826	1024

Жұма

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 Сиыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 236 54
Рагу сиыр етінен	140	140	Сиыр еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Пияз Құнарландырылған бидай ұны	96 8 120 24 11 3	96 8 120 24 11 3
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Каллориясы				748	804
Ккал					

КЕЛІСІЛІ:



ШҚО білім басқармасы
«Курчатов қаласы бойынша
білім бөлімі» мемлекеттік
мекемесінің басшысы

А.Ж. Ұлықпанова

БЕКІТЕМІН:



ШҚО білім басқармасы
«Курчатов қаласы бойынша білім
бөлімінің «№4 жалпы білім беретін
орта мектебі» КММ директоры

Қ.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 2020-2021 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 қырықабат Қызанақ пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Сорпа Сыыр 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 сыыр етінен	150	200	Сыыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 51 8 9 14 16	107 68 11 12 19 21
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				885	968

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Вермишель салынған көже	200	250	Вермишель Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Сорпа Сыыр еті	16 11 9 4 3 191 54	20 14 11 5 3 240 54
Дәруменді салат	60	100	Ақ кауданды қырыққабат Сәбіз Көк жуа Алма Лимон шырын үшін Өсімдік майы	15 12 4 16 4 10	25 20 6 27 8 16
Турама зырызлар	80	100	Сыыр 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
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Каллориясы Ккал				910	1173

Сәрсенбі

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
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	Сиыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Бидай ұны	181 8 8 8 19 6	226 10 10 10 24 8
Бұқтырылған қырыққабат	100	150	Ақ қауданды қырыққабат Өсімдік майы Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны Қант	143 4 3 5 9 1 3	215 6 5 8 14 1 5
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				881	1072

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 Сиыр 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:сүт қатылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршақ консервленген Ақ қауданды кырыққабат Сүт қатығы Сүт Сары май Құнарландырылған бидай ұны Сорпа немесе су қант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Кептірілген жеміс компот	200	200	Кептірілген алма Қант	200	15 20
Алмұрт	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Каллориясы калл				751	945

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