



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 қырықабат 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
Каллориясы Ккал				885	968

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
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

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
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 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
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	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 карақұмық	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
Каллориясы				742	925
Ккал					