



Келісілді  
«Ажар» ЖК 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

### Ш-апта

#### Дүйсенбі

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
Бұқтырылған сыыр еті (поджарка)	80	100	Сыыр еті Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы	171 37 11 14	214 47 13 18
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы Сары май	48 4	71 6
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 Ккал</b>				<b>989</b>	<b>1207</b>
<b>Сейсенбі</b>					
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 көкеніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырық қабат Балғын қияр Балғын қызанақ Өсімдік майы	30 18 15 8	50 30 20 13
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
Жеміс (фрукты)	200	200	Жеміс (фрукты)	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы Ккал</b>				<b>786</b>	<b>1030</b>

### Сәрсенбі

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 қырыққабат 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 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
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>860</b>	<b>1042</b>

### 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	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 250 54
Балғын көкөніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырық қабат Балғын қияр Балғын қызанақ Өсімдік майы	30 18 15 8	50 30 20 13
Лағман	200	250	Сыыр еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Пияз Қызанақ Тұз Бұрыш Спагети	96 10 120 25 12 12 0,2 0,2 40	100 15 150 30 15 15 0,5 0,5 60
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
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>860</b>	<b>1060</b>

### Жұма

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

				<b>сынып</b>	<b>сынып</b>
Үй кеспе көжесі	200	250	Құнарландырылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сыыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 236 54
Рагу сыыр етінен	140	140	Сыыр 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
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
<b>Қаллориясы</b>				<b>748</b>	<b>804</b>
<b>Ккал</b>					