



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

II-апта

Дүйсенбі

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 7 8 2 7 1,5 3 1,5 120 54	38 28 7 10 2 9 2 3 2 150 54
Турама зыразылар	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
Ірімшік	3	3	Ірімшік	3	3
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
Қара бидай	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы</b>				<b>844</b>	<b>1052</b>

наны					
Каллориясы				844	1052
Ккал					

### Сейсенбі

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
Винегрет салаты	60	100	Балғын қызылша Қырыққабат Тұздалған қияр Картоп Өсімдік майы	58 8 6 10 4	98 11 8 15 6
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Сиыр 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
Жеміс (фрукты)	200	200	Жеміс (фрукты)	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
Каллориясы				769	870
Ккал					

### Сәрсенбі

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 Сыыр еті	16 5 3 04 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 237 54
Палау сыыр етінен	150	150	Сыыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 68 11 12 19 21	107 68 11 12 19 21
Жемісті шай	200	200	Жемісті шай	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>810</b>	<b>954</b>

### Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11сынып		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
Балғын көкеніс салаты	60	100	Ақ қауданды қырық қабат Балғын қияр Балғын қызанақ Өсімдік майы	30 18 15 8	50 30 20 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: макарон	75	120	Макарон Сары май	37 4	55 6

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 калл</b>				<b>809</b>	<b>954</b>
<b>Жұма</b>					
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 Картоп Сәбіз Пияз Көк бұршақ консервіленген Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті	20 53 11 9 9  4 151 54	25 66 14 11  11 5 190 54
Ет биточкілері	75	95	Сыыр еті (котлетке арналған) Бидай наны Сүт Кептірілген нан Өсімдік майы Сары май	75 14  18 8 5 6	96 18 24 10 7 8
Құрамалы гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Күріш Сары май Сорпа	37 4 73	55 6 110
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 Ккал</b>				<b>899</b>	<b>1121</b>