

Ас мәзірі  
 1 апта  
 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11-ге дейін</b>							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Тары жармасы	40	47	49
				сүт	80	100	115
				кант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	23	25
Ірімшіктен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	бидай наны	20	35	40
				ірімшік	12	17	22
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай	2	2	2
				шекер	20	20	20
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11-ден кейін</b>							
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				Жұмыртка (меланж)	3	4	5
				Үн	5	6	8
				Қызанақ пастасы	6	6	6
Макароны	100	130	150	сәбіз	20	22	25
				Макароны	33	43	55
				Сары май	2	3	5
				йодталған тұз			
Тәтті шай	200	200	200	Қара шай	2	2	2
				шекер	20	20	20
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40



Әлеуметтік педагог *М.С.*  
 Мейірбике *С.Ш.*  
 Аспаз *С.Ш.*

Н. Мунарбаева  
*З.Т. Байтөжішев*  
 Қуанышева М.С.

**Ас мәзірі**  
**1 апта**  
**2-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11-ге дейін</b>							
Палау құс етінен	150	180	200	Құс еті	117	138	160
				Өсімдік майы	8	10	11
				Сәбіз	18	20	24
				Пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ кауданды қырыққабат салаты	50	60	70	Ақ кауданды қырыққабат	50	60	70
				Шөптесін/петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				Өсімдік майы	3	4	5
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
нан	20	35	40	кант	20	20	20
				Бидай наны	20	35	40
<b>Сағат 11-ден кейін</b>							
Палау құс етінен	150	180	200	Құс еті	117	138	160
				Өсімдік майы	8	10	11
				Сәбіз	18	20	24
				Пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ кауданды қырыққабат салаты	50	60	70	Ақ кауданды қырыққабат	50	60	70
				Шөптесін/петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				Өсімдік майы	3	4	5
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
нан	20	35	40	кант	20	20	20
				Бидай наны	20	35	40

Әлеуметтік педагог  
 Мейірбике  
 Аспаз

  
 Н. Мунарбаева  
  
 З.Т. Байтоқашев  
 Куанышева М.С.

**Ас мәзірі**  
**1 апта**  
**3-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11-ге дейін</b>							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Жүгері жармасы	40	47	49,4
				Сүт	80	100	115
				Қант	7,3	9,5	9,8
				Йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				Сары май	22	23	25
Сүзбе қосылған тоқаш /Ватрушка/	50	50	50	бидай ұны(ж/с)	22	22	22
				сүзбеше	11,5	11,5	11,5
				жұмыртқа	0,19	0,19	0,19
				йодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				кант	10	10	20
				сүт	11	11	11
				өсімдік майы	2	2	2
				ашытқы	1	1	1
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11-ден кейін</b>							
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	Сыыр еті	105	115	125
				Пияз	20	23	27
				Өсімдік майы	5	6	7
				Нан	14	16	18
				Жұмыртқа/меланж/	4	5	6
				Ұн	5	6	8
				Қызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен карақұмық	100	130	150	Қарақұмық жарнасы	48	62	71
				Сары май	4	5	6
				Йодталған тұз	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

Әлеуметтік педагог *М.С.*  
 Мейірбике *М.С.*  
 Аспаз *М.С.*

Н. Мунарбаева  
*З.Т. Байтоқина*  
 Куанышева М.С.

Бекітетін  
«Хиуаз Доола» ЖШС  
№ 14 орта мектепі КММ  
директоры С. Шүкеев  
5 желтоқсан 2024 ж.



Ас мәзірі  
1 апта  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11-ге дейін</b>							
Печенье	30	45	60	печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті көкөністермен	60/50	70/50	80/50	Құс еті	140	150	170
				Пияз	15	18	21
				Өсімдік майы	6	7	8
				Шөптесін/петрушка	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	15	18	20
Гарнир:қырыққабат бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат	143	186	215
				Пияз	5	7	8
				Сәбіз	3	4	5
				Қызанақ пастасы	9	12	14
				Бидай ұны	1	1	1
				Қант	3	4	5
				Өсімдік майы	4	5	6
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40
<b>Сағат 11-ден кейін</b>							
Печенье	30	45	60	печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті көкөністермен	60/50	70/50	80/50	Құс еті	140	150	170
				Пияз	15	18	21
				Өсімдік майы	6	7	8
				Шөптесін/петрушка	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	15	18	20
Гарнир:қырыққабат бұқтырмасы	100	130	150	Қырыққабат	143	186	215
				Пияз	5	7	8
				Сәбіз	3	4	5
				Қызанақ пастасы	9	12	14
				Бидай ұны	1	1	1
				Қант	3	4	5
				Өсімдік майы	4	5	6
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

Әлеуметтік педагог  
Мейірбике  
Аспаз

Н. Мунарбаева  
С.Т. Жайтұрған  
Куанышева М.С.

Бекітемін  
«Хиуаз Доспанова атындағы»  
№ 14 орта мектебі» К.Т.М.  
директоры С. Шүнгішев  
6 желтоқсан 2024ж.



Ас мәзірі  
1 апта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11-ге дейін</b>							
Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ кауданды кырыккабат	26	31	36
				Сәбіз	6	7	8
				Қияр	1,1	1,3	1,5
				Аскөк/шөштесін	5	6	7
				Өсімдік майы	3	4	5
				Йодталған тұз	0,7	0,8	1,0
				қант	4	6	8
Картоп сныр етімен	150	180	200	Сныр еті	90	107	118
				Пияз	15	18	20
				Өсімдік майы	6	7	8
				Қызанақ пастасы	7	8	9
				картоп	150	180	200
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон	18	18	18
				Қант	20	20	20
Нап	20	35	40	Бидай наны	20	35	40
<b>Сағат 11-ден кейін</b>							
Салат «Витаминка»	50	60	70	Ақ кауданды кырыккабат	26	31	36
				Сәбіз	6	7	8
				Қияр	1,1	1,3	1,5
				Аскөк/шөштесін	5	6	7
				Өсімдік майы	3	4	5
				Йодталған тұз	0,7	0,8	1,0
				қант	4	6	8
Картоп сныр етімен	150	у180	200	Сныр еті	90	107	118
				Пияз	15	18	20
				Өсімдік майы	6	7	8
				Қызанақ пастасы	7	8	9
				картоп	150	180	200
Лимон сусыны	200	200	200	Лимон	18	18	18
				Қант	20	20	20
Нап	20	35	40	Бидай наны	20	35	40

Әлеуметтік педагог  
Мейірбике  
Аспаз

Н. Мунарбаева  
З.Т. Байтұрғанов  
Куанышева М.С.