

1-4, 4-9 сынып оқушыларының ыстық тамақпен
Қамтамасыз ету ас мәзірі «3» 09 2025ж.

Аз қамтылған отбасы оқушыларын ыстық тамақпен
Қамтамасыз ету ас мәзірі «3» 09 2025ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	Ас мәзірі I апта Дүйсенбі 2025-2026ж.		К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
		6(7)-10жас	11-14 (15)жас		
Манка каша	250	0,200	0,230-0,250	340,7	
Сары май	30	10	15	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай балмен	200/10	200/10	200/10	57,19-36,7	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Сұлы печеньесі	70	70	70	70	
Ет сорпа	300	200/80	230/90-300/100	241,42	
Гречка, ет консерв тұздығымен	250	100-80	130-90/150-100	344,19	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	136,12	
Сәбіз салаты	100	60	80-100	66,35	
Нан	50	50	50	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Жұмыртқа	50	1дана	1дана	50	
Сыр	15	10	15-20	55/7	
Күріш, котлет тұздығымен	250	100/80	130/90-150/100	160/193	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай сүтпен	200	200	200	57,19	
Алма	200	1дана	1дана	716	

Ас мәзірі I апта Сейсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірл. гр	Ас мәзірі I апта Сейсенбі 2025-2026ж.		К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
		6(7)-10жас	11-14 (15)жас		
Геркулес каша	250	200	230-250	342,9	
Нан	100	100	100	82,42	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Шай	200	200	200	57,19	
Кисель	200	200	200	136,12	
Пряник	40	30	35-40	57,19	
Банан	200	1д	1д	92,36	
Горох сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	426	
Макарон, котлет тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	158-93	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	136,12	
Қызылша алма салаты	100	60	80-100	66,35	
Кефир	200	200	200	80	
Бүлочка	70	70	70	70	
Күріш құс еті	250	100-80	130/90-150/100	160-300	
				82 42	

Ас мәзірі I апта Сәрсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сүт каша пшено	250	200	230-250	340,7	
Сары май	100	10	15-20	112,2	
Нан	30	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Коржик	200	50	60-70	70	
Борщ сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	241,42	
Гречка сосиска тұздығымен	250	100-55	130/55-150/55	298,97	
Сәбіз-қырыққабат салаты	100	60	80-100	66,35	
Нан	200	100	100	82,42	
Шай	100	200	200	57,19	
Нан	50	50	50	41,21	
Шай	200	200	200	57,19	
Творог	100	80	90-100	100	
Пюре котлет тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	93,65/193	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Мандарин	150	1д	1д	150	

Ас мәзірі I апта Бейсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сосиска	55	55	55-55	298,97	
Жұмыртқа	50	1д	1д	50	
Сыр	15	10	15-20	55,7	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,2	
Ыссы сүт	200	200	200	95	
Пряник	40	40	40	40	
Банан	270	1д	1д		
Рассольник сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	216,29	
Макарон, фарш тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	131,2	
Жеміс-жидек салаты	100	60	80-100	66,35	
Нан	100	100	100	82,42	
Компот	100	200	200	136,12	
Кефир	200	200	200	80	
Булочка	70	70	70	70	
Күріш тауық еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	160-300	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай сүтпен	200	200	200	57,19	
Алмұрт	170	1д	1д	170	

Ас мәзірі I апта Жұма 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сүт супы вермишель	250	200	230-250	295,38	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Кисель	200	200	200	136,12	
Печенье	35	35	35	154,5	
Тефтели сорпа	300	200-80	250/90-300/100	385,04	
Рагу етпен	250	100-80	130/90-150/100	93,65	
Қырыққабат салаты	100	60	80-100	61,68	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	136,12	
Нан	50	50	50	41,21	
Шай	200	200	200	57,19	
Қаймақ	15	10	15-20	42,7	
Макарон құс еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	131,2	
Нан	100	100	100	82,88	
Шай	200	200	200	57,19	
Алма	200	1д	1д	46	

Ас мәзірі I апта Сенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сүт супы күрішпен	250	0,200	0,230-230	295,38	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Сұлы печеньесі	70	70	70	70	
Пельмен сорпа	300	200	250-300	221,5	
Гречка ет консерв тұздығымен	250	100/80	130/90-150/100	344,09	
Помидор қияр салаты	100	60	80-100	80-100	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	136,12	
Нан	50	50	50	40,22	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Ыссы сүтпен	200	200	200	95	
Рожки, ет тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	311,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Мандарин	150	1д	1д	150	

Ас мәзірі I апта Жексенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр.	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Манка каша	250	0,200	230-250	295,98	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Ыссы сүт	200	200	200	93	
Печенье	35	35	35	35	
Көкөніс сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	316,26	
Манты	250	200	230-250	360,22	
тұздығымен	100		80-100	66,35	
Қызылша салаты	100	60	100	82,42	
Нан	200	100	200	136,12	
Кампот		200	50	41,21	
Нан	50	50	200	82,42	
Шай	200	200	15-20	36,7	
Сгущенка	15	10	130/90-150/100	160/300	
Күріш құс еті тұздығымен	250	100-80	100	82,42	
Нан	100	100	200	57,19	
Шай	200	200	1д	46	
Алма	200	1д			

Ас мәзірі II апта Дүйсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр.	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Геркулес каша	250	0,200	230-250	342,9	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Пряник	40	40	40	40	
Борщ сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	241,42	
Күріш, тауық еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	160-300	
Сәбіз-алма салаты	100	60	80-100	61,68	
Нан	100	100	100	84,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Нан	50	50	50	41,21	
Повидло	15	10	15-20	36,7	
Ыссы сүт	200	200	200	93	
Макарон фарш тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	131,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
			1д	160	

Ас мәзірі II апта Сейсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сүт каша пшено	250	0,200	230-250	340,7	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Ыссы сүт	200	200	200	95	
Печенье	35	35	35	35	
Банан	200	1д	1д	245	
Горох сорпа етпен	300	200-80	230/90-300/100	426	
Гречка котлет тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	344,05-193	
Жеміс-жидек салаты	100	60	80-100	66,35	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	136,12	
Кефир	200	200	200	80	
Булочка	70	70	70	70	
Күріш сосиска тұздығымен	250	100-55	130/55-150/55	160/298,97	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Мандарин	150	1д	1д	150	

Ас мәзірі II апта Сәрсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Манка каша	250	0,200	230-250	295,98	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Кисель	200	200	200	136,12	
Печенье	35	35	35	35	
Кеспе сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	311,24	
Күріш тауық еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	160/300	
Помидор-қияр салаты	100	60	80-100	50-50	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	200	129,4	
Нан	50	50	50	41,21	
Творог	100	80	90-100	100	
Шай	200	100	200	57,19	
Пюре котлет	250	100-80	57,19	93,65	
Нан	100	100	130/90-150/100	82,42	
Шай	200	200	100	57,19	
Алма	200	1д	1д	200	

Ас мәзірі II апта Бейсенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр.	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сосиска	55	55	55-55	298,97	
Жұмыртқа	50	1д	1д	50	
Сыр	15	10	15-20	55,7	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,2	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Коржик	90	90	90	90	
Рассольник сорпа етпен	300	200-80	250/90-300/100	216,29	
Гречка ет консерва тұздығымен	250	100-60	130/80-150/80	344,19	
Сәбіз-алма-лимон салаты	100	60	80-100	142,11	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	200	200	20	129,4	
Кефир	200	200	200	80	
Булочка	70	70	70	870	
Макарон құс еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	131-300	
Нан	200	100	100	82,42	
Шай	100	200	200	57,19	
Алмұрт	150	1д	1д	170	

Ас мәзірі II апта Жұма 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр.	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Сүт супы вермишель	250	0,200	0,230-0,250	285,38	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Ыссы сүт	200	200	200	93	
Пряник	40	40	40	40	
Банан	40	40	40	245	
Бanan	200	1д	1д	385,04	
Тефтели сорпа	200	200-80	250/90-300/100	93/65-82,88	
Рагу етпен	300	100-80	130/90-150/100	50/50	
Помидор-қияр салаты	250	60	80-100	82,84	
Нан	100	100	100	136,12	
Кампот	100	200	200	70	
Коржик	200	70	70	57,19	
Шай	70	200	200	311,2-300	
Макарон тауық еті	200	100-80	130/90-150/100	82,84	
	250		100		

Ас мәзірі II апта Сенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Геркулес каша	250	0,200	0,230-0,250	342,9	
Сыр	15	10	15-20	55,7	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Жеміс шырыны	200	200	200	93	
Печенье	35	35	35	35	
Көкөніс сорпа етпен	300	250-80	250/90-300/100	316,26	
Макарон тауық еті тұздығымен	250	100-80	130/90-150/100	311,24-300	
Қызылша алма салаты	100	60	80-100	66,35	
Нан	100	100	100	82,42	
Кампот	100	200	200	129,4	
Нан	50	50	50	41,21	
Ыссы сүт	200	200	200	93	
Сгуценка	15	10	15-20	36,7	
Күріш котлетпен	250	100/80	130/90-150/100	160-93,65	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Алмұрт	150	1д	1д	150	

Ас мәзірі II апта Жексенбі 2025-2026ж.

Тамақтың аты	өлшем бірлігі гр	6(7)-10жас	11-14 (15)жас	К.колориясы	Ингредиенттері, гр 6-10/11-14
Манка каша	250	0,200	0,230-0,250	340,7	
Сары май	30	10	15-20	112,2	
Нан	100	100			
Шай	200	200	100	82,42	
Жеміс шырыны	200	200	200	57,19	
Сұлы печенбесі	70	70	70	93	
Макарон сорпа етпен	300 250	200-80	250/90-300/100	70	
Манты тұздығымен	100	200	230-250	311,24	
Қызылша салаты	100	60	80-100	360,22	
Нан	200	100	100	66,35	
шай		200	200	57,19	
Нан	50	50	50	41,21	
Повидла	15	10	15-20	36,7	
Шай	200	200	200	57,19	
Картошка құс еті тұздығымен	250	100/80	130/90-150/100	93,65-193	
Нан	100	100	100	82,42	
Шай	200	200	200	57,19	
Алма	200	1д	1д	46	