

**Қосшы қаласы жалпы білім беруді ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруды ұйымдарында
оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған 2023-2024
жылына арналған 4 апталық ас мәзірі**

Бірінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	230	250
Тефтели етті	80	90	100
Тұздық: пісірілген қарақұмық	100	130	150
Ара балы	13	13	13
Шай қантпен	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Қатты ірімшік	20	20	20
Калория мөлшері, ккал	434	497	520

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250
Балғын көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Үй жағдайында жасалынған жаркое	150	200	200
Жеміс киселі	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	600	735	815

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	100	100
Тұздық: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150
Ірімшік	20	20	20
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	631	709	765

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250
Сәбізден жасалынған салат	60	100	100
Тұздығы бар балық котлеттері	80	100	100
Тұздық: пісірілген макарон	75	100	120
Шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	675	798,5	906

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан харчо сорпасы	200	250	250
Ет котлеттері	80	100	100
Тұздық: картоп езбесі	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	593	649	684

Екінші апта**Дүйсенбі**

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250
Туралған зразылар	80	100	100
Тұздық: пісірілген қарақұмық	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Шай қантпен	200	200	200
Қара бидай наны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	534	612	671

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо сорпасы	200	250	250
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100
Үй жағдайында жасалынған жаркое	150	200	200

Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	694	793,5	885

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Палау (сиыр еті)	150	200	200
Шай қантпен	200	200	200
Қатты ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	587	652	696

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250
Балғын көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Соуспен балық котлеттері	80	100	100
Тұздық: пісірілген макарон	100	150	150
Шырын	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	868	956	1033

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністерден жасалынған сорпа	200	250	250
Етті кесектер	80	100	100
Тұздық: арпа жармасы	100	130	150
Ара балы	12	12	12
Тәтті шай	200	200	200
Ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	510	584	636

Үшінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250
Бұқтырылған сиыр еті	150	200	200
Тұздық: пісірілген қарақұмық	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Тәтті шай сүтпен	200	200	200
Қара бидай наны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	500	587	628

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	250
Сәбізден жасалынған салат	60	100	100
Пісірілген тауық	80	100	100
Тұздық: пісірілген макарон	100	130	150
Жемістерден жасалған кисель	200	200	200
Банан	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	907	980	1055

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250
Соуспен тефтели	80	100	100
Тұздық: картоп езбесі	100	150	150
Қатты ірімшік	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	657	731,5	791

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250
Балғын көкөністерден жасалынған салат	60	100	100
Соуспен балық котлеттері	80	100	100
Тұздық: пісірілген күріш	100	150	150

Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	691	780	863

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы (сиыр еті)	80	100	100
Шырын	200	200	200
Ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	443	525,5	570

Төртінші апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан жасалған щи	200	250	250
Палау (сиыр еті)	150	200	200
Ара балы	13	13	13
Тәтті шай сүтпен	200	200	200
Қара бидай наны сары маймен	20/5	35/5	40/5
Калория мөлшері, ккал	381	438	469

Сейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г, дана		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250
Дәруменді салат	60	100	100
Туралған зразылар	80	100	100
Тұздық: пісірілген макарон	100	150	150
Шырын	200	200	200
Алма	1 дана	1 дана	1 дана
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	706	785,5	839

Сәрсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250
Үй жағдайында жасалынған жаркое	150	200	200

Жемісті кисель	200	200	200
Қатты ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	613	691	740

Бейсенбі

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Қызылшадан жасалған салат	60	100	100
Соуспен балық котлеттері	80	100	100
Тұздық: пісірілген қарақұмық	80	100	120
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	706	795	879

Жұма

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы (тауық еті)	150	200	200
Ара балы	12	12	12
Ірімшік	20	20	20
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал	609	704,5	801