

“Бекітемін”
Директордың міндетін атқарушы
Е.Козыкешов



2022 жыл 1 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

I апта 2 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
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сиыр еті	54	54	54
Дәруменді салат	60	80	100	алма	61	82	103
				свекло	10	14	18
				сәбіз	15	20	25
				Өсімдік майы	8	8	8
				кант	5	5	5
Итмұрын жемісінен кисель с дәруменімен	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
				су	218	218	218
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					662	742	802

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Ас
Нұр

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”
Директордың міндетін атқарушы
Е.Козыкешов



2022 жыл 2 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

I апта 3 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
Піскен тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
Шәй сүтпен	200	200	200	кант	15	15	15
				шәй	2	2	2
				сүт	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					561	668	696

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Ас
Нұр

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Т. Козыкешов



2022 жыл 3 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

I апта 4 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
Ет котлеті	80	90	100	Ет фарш	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Сүт немесе су	20	23	26
				Өсімдік майы	11	12	13
				Иодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				жуа	6	8	10
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	48	62	71
				Сары май	4	5	6
				Иодталған тұз	1	1	4
Компот с витаминімен	200	200	200	алма	30	30	30
				кант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	34	40
Калориялығы, ккал					535,4	595,4	638,4

Аспазшы
Мектеп медбикесі

[Signature]

[Signature]

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”
Директордың міндетін атқарушы
Е.Козыкешов



2022 жыл 4 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

I апта 5 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
Макарон көжесі сиыр еті	200/25	23/250	250/25	макарон	20	23	25
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
Компот с виаминімен	200	200	200	компот	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					618	670	699

Аспазшы
Мектеп медбикесі

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 5 наурыз күніне арналған

Ас мәзірі

II апта 6 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
Сүтті көже(мәңкі, овсянка, геркулес, рис)	150	200	230	жарма	32	48	64
				сүт	32	48	64
				қант	8	10	12
				сары майы	8	10	12
				су	100	120	150
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
Сүзбе	50	50	50	сүзбе	45	45	45
				қант	8	8	8
				сүт	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					605,4	655,4	684,4

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Handwritten signature

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 9 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

II апта 3 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
Рагу сиыр еті қарақұмықпен	140/60	140/60	140/60	сиыр еті	96	96	96
				пияз	11	11	11
				өсімдік майы	8	8	8
				сәбіз	24	24	24
				қарақұмық	48	62	71
Компот с витаминімен	200	200	200	бидай ұны	3	3	3
				Кепкен жеміс	8	8	8
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	кант	20	20	20
				қара бидай наны н/е ак нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					592	607	612

Аспазшы
Мектеп медбикесі

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 10 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

II апта 4 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
Палау құс етімен	200	230	250	құс еті	96	96	96
				Күріш жармасы	51	61	68
				пияз	9	11	12
				Өсімдік майы	8	8	8
				Иодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	17	19
Кисель с витаминімен	200	200	200	Қызанақ пастасы	16	19	21
				кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	су	190	190	190
				кара бидай наны н/е ақ нан	20	34	40
Калориялығы, ккал					624	685	721

Аспазшы
Мектеп медбикесі

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 11 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

II апта 5 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
Рассольник көжесі	200/25	230/25	250/25	арпа	80	92	100
				пияз	10	12	13
				Тұздалған қияр	14	16	17
				Өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Қызылша салаты	60	80	100	қызылша	50	18	23
				Қант	15	20	25
				Өсімдік майы	0,6	0,8	1
Компот с витаминімен	200	200	200	Кепкен жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	қара бидай наны, н/е ак нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					681,6	753,8	802

Аспазшы
Мектеп медбикесі

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 14 наурыз күніне арналған

Ас мәзірі

III апта 1 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
Күріш жармасынан ботқа	150	200	230	Күріш жармасы	32	48	64
				сүт	32	48	64
				Сары май	8	9	10
				йодталған тұз	2	2	2
				кант	8	10	12
				су	100	120	150
Сүзбе	50	50	50	сүзбе	45	45	45
				кант	8	8	8
Чай сүтпен	200	200	200	чай	2	2	2
				сүт	20	20	20
				кант	20	20	20
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Калориялығы, ккал					633	685	715

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Handwritten signature

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 15 наурыз күніне арналған

Ас мәзірі

III апта 2 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
Борщ	200/25	230/25	250/25	қырыкқабат	23	26	28
				кызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				сәбіз	8	9	10
				кант	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				йодталған тұз	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті сүйегінен	54	54	54
Қырыкқабат салаты	60	80	100	капуста	50	50	50
				Көк жуа	15	15	15
				өсімдік майы	10	14	18
кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
				су	218	218	218
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796,3	864,3	912,3

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Handwritten signature

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 16 наурыз күніне арналған

Ас мәзірі

III апта 3 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
Піскен тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир: макаронмен	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	73	95	110
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	672	722

Аспазшы

Мектеп медбикесі

Ас
суды

А.Саленова

Г.Нуримова

“Бекітемін”

Директордың міндетін атқарушы

Е.Козыкешов



2022 жыл 17 наурыз күніне арналған

Ас мәзірі

III апта 4 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
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
Винегрет салат	60	80	100	сиыр еті	54	54	54
				капуста	42	55	76
				өсімдік майы	6	8	10
				қызылша	20	25	30
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Картоп піскен	22	31	42
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
Қара бидай наны немесе ақ нан	20	35	40	қара бидай наны, н/е ақ нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					805	861	911

Аспазшы

Мектеп медбикесі

Ас
суды

А.Саленова

Г.Нуримова

“Бекітемін”
Директордың міндетін атқарушы
Т. Козыкешов



2022 жыл 18 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

III апта 5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18жас
Тефтели	200/25	230/25	250/25	Тартылған сиыр еті	54	54	54
				күріш	16	18	20
				сорпа немесе су	191	220	240
				Өсімдік майы	4	5	5
				Иодталған тұз	2	2	2
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				Сорпа немесе су	10	12	12
Компот с витаминімен	200	200	200	Кепкен алма	45	45	45
				кант	24	24	24
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	қара бидай наны	20	34	40
Калориялығы, ккал					535,4	595,4	638,4

Аспазшы
Мектеп медбикесі

Handwritten signature

Handwritten signature

А.Саленова
Г.Нуримова

“Бекітемін”
Директордың міндетін атқарушы
Е.Козыкешов



2022 жыл 31 наурыз күніне арналған
Ас мәзірі

IV апта 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
Палау	200	230	250	Күріш жармасы	51	61	68
				пияз	7	8	9
				сәбіз	8	9	10
				Өсімдік майы	3	3	3
				йодталған тұз	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				күс еті	107	107	107
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	60	80	100
				өсімдік майы	0,8	0,8	0,8
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
				су	218	218	218
Қара бидай наны немесе ак нан	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796,3	864,3	912,3

Аспазшы
Мектеп медбикесі

А.Саленова
Г.Нуримова