

БЕКІТЕМІН

№12 ЖББМ КММ директорының м.а

Э. Рамазанова

2022 жыл «01» қыркүйек

2022-2023 оқу жылына арналған төрт апталық

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)

I апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 - 10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сүтке піскен сұлы ботқасы	210	210	210
Сүзбеше	110	110	110
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	414,63	449,11	460,61

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 - 10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150
Бұқтырылған құс еті	100	100	100
Кептірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Араның балы	15	15	15
Калориялығы, ккал	531,63	612,48	654,9

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 - 10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тауық сорпасына піскен картоп қосылған кеспе көже	200	230	250
Жемістер	200	200	200
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	294,68	341,18	360,69

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 - 10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бұқтырылған күріш	100	130	150
Минтай балығының котлеті	70	70	70
Тұздық	50	50	50
Кептірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	481,39	557,9	597,41

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11 – 14 жас	15 – 18 жас
Ленинградтық қышқылтым көже	100	130	150
Қант печенбесі	75	80	100
2,5% Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	346,06	404,69	415,62

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
210	210	210	Сүтке піскен сұлы ботқасы
110	110	110	Сүзбе
200	200	200	Қант қосынған наны
20	20	20	Қара бидай наны
414,63	414,63	414,63	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
100	130	150	Батыран піскен қарақұдық
100	100	100	Бұқтырылған күр өті
200	200	200	Кептірілген жеміс-көкөністер сұрмы
20	35	40	Қара бидай наны
12	12	12	Айран бағы
331,63	312,48	331,63	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
200	230	230	Тұздық сарпалына піскен кептірілген қосынған көкпеңбек
200	200	200	Жемістер
200	200	200	Пітудің кінесі
20	35	40	Қара бидай наны
284,68	341,78	341,78	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
100	130	150	Бұқтырылған күрдің
20	20	20	Мягкий бұйығын қолғап
20	20	20	Тұздық
200	200	200	Кептірілген жеміс-көкөністер сұрмы
20	35	40	Қара бидай наны
481,33	527,9	527,9	Калориялығы, ккал



БЕКІТЕМІН

№12 ЖББМ КММ директорының м.а

Э. Рамазанова

2022 жыл «01» қыркүйек

2022-2023 оқу жылына арналған төрт апталық

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)

II апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сүтке піскен бидай ботқасы +с. май	210	210	210
Сүзбеше	110	110	110
Қантпен шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	520,98	555,46	566,96

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бұқтырылған макарон +с. май	100	130	150
Тұздыққа бұқтырылған құс еті	100	100	100
Жеміс-жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Араның балы	15	15	15
Калориялығы, ккал	557,26	632,12	673,54

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тауық сорпасына піскен бұршақ көжесі	200/30	230/30	250/30
Қытырлақ(гренки)	30	30	30
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Қант себілген тоқаш	40	40	40
Калориялығы, ккал	724,94	825,62	884,32

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Картоп езбесі	100	100	100
Минтай балығының котлеті	70	70	70
Тұздық	50	50	50
Кепкен жемістер сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	460,92	495,4	506,9

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Қырыққабат көжесі(борщ) +қаймақ	200/10	230/10	250/10
Алма	150	150	150
Кепкен жемістер сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	422,36	470,04	490,34

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас	
210	210	210	Сүтке піскен бидай ботқасы + с. май
110	110	110	Сүзбеше
200	200	200	Кантпен шай
40	35	40	Қара бидай наны
520,98	522,45	520,98	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас	
100	100	100	Бұқтырылған макарон + с. май
100	100	100	Тұнбалық бұқтырылған күріш еті
200	200	200	Жеміс-жидек кіссесі
40	35	40	Қара бидай наны
12	12	12	Аурынған балық
527,28	527,28	527,28	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас	
200/30	230/30	250/30	Тұздық сорпамен піскен бұқтырылған макарон
30	30	30	Қызылша(треск)
200	200	200	Нәзірмен кіссесі
40	35	40	Қара бидай наны
40	40	40	Кант сөзгімен тоқаш
524,94	525,62	524,94	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			Тағамның атауы
7-10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас	
100	100	100	Қартоп сәзбесі
70	70	70	Мәңгідей балықпен қотлеті
20	20	20	Тұздық
200	200	200	Кепкен жемістер сусыны
40	35	40	Қара бидай наны
460,92	462,4	460,92	Калориялығы, ккал



БЕКІТЕМІН

№12 ЖББМ КММ директорының м.а

Э. Рамазанова

2022 жыл «01» қыркүйек

2022-2023 оқу жылына арналған төрт апталық

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)

III апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тары ботқасы +сары май	210	210	210
Сүзбеше	110	110	110
Қара бидай наны	20	35	40
Қантпен шай	200	200	200
Калориялығы, ккал	435,78	470,26	481,76

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Құс етінен рагу-	200	250	270
Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	357,55	455,17	491,93

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тауық сорпасына піскен картоп көжесі	200/25	230/25	250/25
Алма	150	150	150
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	317,71	373,99	397,04

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сәбіз қосылған күріш ботқасы	100	130	150
Тұздық	50	50	50
Минтай балығының котлеті	70	70	70
Қара бидай наны ірімшік тілімдерімен	20	35	40
Калориялығы, ккал	549,66	624,13	662,29

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 - 10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Кеспе қосылған картоп көжесі	200	230	250
Май қосылған макарон	100	130	150
Тоқаш	40	40	40
Жемістер киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	315,84	362,34	381,85

Тағамның шығымы, г			
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
210	210	210	Тағам атауы
110	110	110	Тағам атауы
40	40	40	Тағам атауы
200	200	200	Тағам атауы
481,78	470,28	432,78	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
200	250	270	Тағам атауы
200	200	200	Тағам атауы
20	35	40	Тағам атауы
327,22	422,72	491,92	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
200	230	250	Тағам атауы
150	150	150	Тағам атауы
200	200	200	Тағам атауы
20	35	40	Тағам атауы
317,71	373,99	397,94	Калориялығы, ккал

Тағамның шығымы, г			
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
100	130	150	Тағам атауы
50	50	50	Тағам атауы
70	70	70	Тағам атауы
20	35	40	Тағам атауы
249,66	324,13	367,22	Калориялығы, ккал



БЕКІТЕМІН

№12 ЖББМ КММ директорының м.а

Э. Рамазанова

ҮШ 2022 жыл «01» қыркүйек

2022-2023 оқу жылына арналған төрт апталық

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)

ІҮ апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтке бұқтырылған жүгері ботқасы	210	210	210
Сүзбеше	110	110	110
Қара бидай наны	20	35	40
Қантпен шай	200	200	200
Калориялығы, ккал	503,98	538,46	549,96

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан картоп қосылған көже(борщ) +қаймақ	200/10	210/10	250/10
Кептірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Тоқаш	40	40	40
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	443,52	491,2	511,5

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған макарон +сары май	100	130	150
Бұқтырылған құс еті +тұздық	100	100	100
Кептірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	511,66	586,52	624,94

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған күріш	100	130	150
Тауық етінің котлеті	70	70	70
Тұздық	50	50	50
Қара бидай наны ірімшік тілімдерімен	20	35	40
Калориялығы, ккал	574,16	650,58	690,04

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Картоп қосылған бұршақ көже	230/30	230/30	250/30
Тоқаш (грени)	30	30	30
Алма	100	100	100
Жемістер киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	681,56	782,26	837,96

Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Калориялығы, ккал	503,98	538,48	548,98
Қызылша	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүзбе	110	110	110
Сүтке бұқтырылған жүгері ботқасы	210	210	210

3-ші күн

Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Калориялығы, ккал	443,25	481,2	511,2
Қара бидай наны	20	35	40
Тоқаш	40	40	40
Көптірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Көже(борщ) + лаймақ	200/10	210/10	250/10

3-ші күн

Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Калориялығы, ккал	211,66	288,22	324,96
Қара бидай наны	20	35	40
Көптірілген жеміс-жидектер сусыны	200	200	200
Бұқтырылған күс еті + тұздық	100	100	100
Бұқтырылған макарон + сары май	100	130	150

4-ші күн

Тағамның атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Калориялығы, ккал	274,16	320,28	390,04
Қара бидай наны ірімшік тілімісімен	20	35	40
Тұздық	20	20	20
Тұздық етінің қолғап	20	20	20
Бұқтырылған күріш	100	120	130