

Келісемін  
ШКО Білім басқармасының  
«Тарбағатай ауданы бойынша  
білім бөлімі» КММ-нің басшысы  
С.Дауытбаева



Бектремін:  
ШКО Білім басқармасы  
Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің  
«К.Төгісов атындағы орта  
мектебі» КММ-нің директоры  
Б.Кишанова



«К.Төгісов атындағы орта мектебі » КММ-нің  
мемлекет тарапынан тамақтанатын  
аз қамтылған отбасы балаларына  
берілетін бір реттік тағамның ас мәзірі.

Кабанбай ауылы, Тарбағатай ауданы

2023-2024

## Тағам

## I-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борш					200	230	250
	Қызылша	30	35	40			
	Қырықсабат	23	26	30			
	Томат пастасы	5	6	7			
	Сәбіз	8	9	10			
	Йодталған тұз	1,5	2	2			
	Өсімдік майы	3	3	3			
	Сыр еті	54	54	54			
	пияз	32	36	40			
	Картоп	53	61	66			
Айран	Айран	200	200	200	200	200	200
бал		20	20	20			
банан		200	200	200			
Сары май		30	35	40			
Бидай наны	нан	200	350	400	20	35	40

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Тауық еті	54	54	54			
	Үрмебұршақ	16	18	20			
	Пияз	9	10	11			
	Сәбіз	14	17	19			
	Йодталған тұз	1,5	2	2			
	Өсімдік майы	4	5	5			
шырын		200	200	200	200	200	200
банан		200	200	200	200	200	200
Бидай наны	нан	20	35	40	20	35	40
Қызылша салаты	қызылша	65	83	109	200	200	200
	Өсімдік майы	8	11	14			
бал		20	20	20			

3-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен тефтеле		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Сыыр еті	69	78	87			
	Бідай наны	11	12	13			
	Пияз	32	36	40			
	Сүт	16	18	20			
	Қунарландырылған бідай ұны	5	6	7			
	Өсімдік майы	4	5	6			
	Тұз	1	1,5	2			
Гарнирі: Күріш	Күріш	48	62	71			
	Сары май	4	5	6			
Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200
салат	Қиыр қызанақ	50 59	50 59	50 59			
Бідай наны	нан	20	35	40	20	35	40
алма	алма	200	200	200	200	200	200
бал		20	20	20			

## 4-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балықтан котлет		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Балық фаршы	70	86	96			
	Нан	14	16	18			
	Сүт	19	22	25			
	Сәбіз	4	5	5			
	Йодталған тұз	1,5	2	2			
	Өсімдік майы	14	16	18			
Картон езбесі	Картон	100	130	150	100	130	150
	Сүт	20	25	30			
	Сары май	5	5	5			
салат	Қиыр	50	50	50			
	қызанақ	59	59	59			
Бидай наны	нан	20	35	40	20	35	40
шырын		200	200	200	200	200	200
Сары май		40	40	40			
бал		20	20	20			

5-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш ботқасы		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Күріш	70	87	100			
	Сары май	10	12	14			
	Қант	15	17	19			
	Сүт	100	125	150			
	Иодталған тұз	1	1	1			
Сәбізбен алмадан салат	Сәбіз	48	65	80			
	Балғын алма	14	18	23			
	қант	2	3	4			
	Өсімдік майы	5	6	8			
Бұдай наны	нан	20	35	40	20	35	40
Шырын		200	200	200	200	200	200
Алма		200	200	200	200	200	200
бал		20	20	20			
Сары май		40	40	402555,			

2-апта

1-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау					200	230	250
	Тауық еті	107	107	107			
	Күріш жармасы	51	61	68			
	Сәбіз	14	17	19			
	Йодталған тұз	1,5	2	2			
	Өсімдік майы	14	16	18			
	шиз	32	36	40			
Айран	Айран	200	200	200	200	200	200
Көкөніс салаты	капуста	41	55	69	60	80	100
	сәбіз	18	24	30			
	өсімдік майы	8	11	13			
Бидай наны	нан	20	35	40	20	35	40
алма		200	200	200			200
Сары май		40	40	40			
бал		20	20	20			

2-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш ботқасы		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Күріш	70	87	100			
	Сары май	10	12	14			
	Қант	15	17	19			
	Сүт	100	125	150			
	Йодталған тұз	1	1	1			
шырын		200	200	200	200	200	200
Бидай наны	нан	200	350	400	200	350	400
Көкөніс салаты	Қауға	41	55	69	60	80	100
	Сәбіз	18	24	30			
	Ө/майы	8	11	13			
Сары май		30	35	40			
банан		200	200	200			200
бал		20	20	20			



3-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр етінен тартылған		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Күріш	48	62	71			
	Сыр еті	69	78	87	80	90	100
	Йодталған тұз нан	1	1	2			
	Өсімдік майы	4	5	6			
	пияз	32	36	40			
	Сары май	4	5	6	100	130	150
Қарақұмық	Қарақұмық	48	62	71			
салат	Қыяр	50	50	50			
	қыланық	59	59	59			
шырын		200	200	200	200	200	200
бал		20	20	20			
Сары май		40	40	40			
Бидай наны		20	35	40	20	35	40
Алма		120	150	180	120	150	180

4-күн

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балықтан котлет		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Балық фаршы	70	86	96			
	Нан	14	16	18			
	Сүт	19	22	25			
	Сәбіз	4	5	5			
	Йодталған тұз	1,5	2	2			
	пияз	32	36	40			
	Өсімдік майы	14	16	18			
Қаракұмық	Қаракұмық	37	48	55	100	130	150
Қызылша салаты	Қызылша	65	83	109	60	80	100
	Өсімдік майы	8	11	14			
Бидай наны	нан	20	35	40	20	35	40
алма		200	200	200			200
шырын		200	200	200	200	200	200
бал		20	20	20			
Сары май		40	40	40			

Тағам атауы	Тағамның құрамы	Шығысталған өнім (гр)			Шығысталған тамақ (гр)		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кеспе коже		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	200	230	250
	Кеспе	16	18	20			
	Сәбіз	11	13	14			
	Пияз	9	10	11			
	Өсімдік майы	4	5	5			
	Йодталған тұз	1	1	1			
	Сыр еті	54	54	54			
Шырын		200	200	200	200	200	200
Бұдай наны	нан	200	350	400	200	350	400
банан		200	200	200			200
бал		20	20	20			