



«Бекітемін»  
№7 жалпы білім беру орта мектебі  
ЖММ директоры  
К.Нурбаева  
«    »    2021 ж

« Келісемін»  
Мұнайлы аудандық білім  
бөлімінің басшысы  
Б.Демократұлы  
«    »    2021 ж

№7 жалпы білім беретін орта мектеп оқушылары үшін 2 апталық ас мәзірі (бірінші кезеңдегі оқушылар үшін бір реттік тамақ-екінші таңғы ас, екінші кезеңдегі оқушылар үшін –бесіндік) (қыс,көктем) 2021 жыл

1-апта; 1-күн

| № | Тағамдардың атауы                    | Шығымы    |           | Тағамдардың құрамы                                                 |
|---|--------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
|   |                                      | 6-7 жас   | 11-18 жас |                                                                    |
| 1 | Сарымай қосылған сүтті күріш ботқасы | 150-200 г | 200-250 г | Күріш, сүт 2,5% , сары май, қант, йодталған тұз, су                |
| 2 | Тәтті шәй                            | 200 г     | 200 г     | Шәй , қант, су                                                     |
| 3 | Нан                                  | 35 г      | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, қант, май, су |
| 4 | Бал                                  | 10 г      | 10 г      | Бал 10 г                                                           |

1-апта; 2-күн

| № | Тағамдардың атауы                    | Шығымы       |             | Тағамдардың құрамы                                                                    |
|---|--------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      | 6-7 жас      | 11-18 жас   |                                                                                       |
| 1 | Котлет тұздықпен                     | 80-150 г     | 100-180 г   | Тартылған сиыр еті, нан, сәбіз, жуа, қызанақ пастасы, өсімдік майы, йодталған тұз, су |
| 2 | Қайнатылған макарон                  | 100-150 г    | 150-180 г   | Макарон, сары май, йодталған тұз, су                                                  |
| 3 | Кепкен жемістерден кампот+С дәрумені | 180 г+ 70 мг | 200 г+70 мг | Кепкен жемістер, қант, су, С дәрумені                                                 |
| 4 | Нан                                  | 35 г         | 40 г        | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, қант, май, су                    |
| 5 | Көкөніс салаты                       | 60-100 г     | 100-150 г   | Сәбіз, қырық қабат, өсімдік майы, көк шөп, йодталған тұз,                             |

**1-апта; 3-күн**

| № | Тағамдардың атауы                  | Шығымы    |           | Тағамдардың құрамы                                                                                               |
|---|------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                    | 6-7 жас   | 11-18 жас |                                                                                                                  |
| 1 | Сиыр еті қосылған кокконіс тұздығы | 150-200 г | 200-250 г | Сиыр еті, картоп, сәбіз, жуа, қырықабат, қызанақ настасы, ұнтақталған қарабұрыш, өсімдік майы, йодталған тұз, су |
| 2 | Каркаде                            | 200 г     | 200 г     | Каркаде                                                                                                          |
| 3 | Нан                                | 35 г      | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, кант, өсімдік майы, су                                      |

**1-апта; 4-күн**

| № | Тағамдардың атауы  | Шығымы     |            | Тағамдардың құрамы                                                          |
|---|--------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|   |                    | 6-7 жас    | 11-18 жас  |                                                                             |
| 1 | Тауық етінен палау | 230 г      | 280 г      | Тауық еті, күріш, сәбіз, жуа, өсімдік майы, йодталған тұз, су               |
| 2 | Кисель+ С дәрумені | 200г+70 мг | 200г+70 мг | Кисель, кант, су                                                            |
| 3 | Нан                | 35 г       | 40 г       | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, кант, өсімдік майы, су |
| 4 | Кокконіс салаты    | 60г-100г   | 100г-150г  | Қияр, қызанақ, өсімдік майы, йодталған тұз, кант                            |

**1-апта; 5-күн**

| № | Тағамдардың атауы            | Шығымы  |           | Тағамдардың құрамы                                                          |
|---|------------------------------|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
|   |                              | 6-7 жас | 11-18 жас |                                                                             |
| 1 | Сиыр етінен асбұршақ сорпасы | 200 г   | 200-250 г | Сиыр еті, асбұршақ, сәбіз, жуа, йодталған тұз, су                           |
| 2 | Кепкен жемістерден кампот    | 200 г   | 200 г     | Кепкен жемістер, кант, су                                                   |
| 3 | Нан                          | 35 г    | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, кант, өсімдік майы, су |

2-апта; 1-күн

| № | Тағамдардың атауы   | Шығымы    |           | Тағамдардың құрамы                                                 |
|---|---------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
|   |                     | 6-7 жас   | 11-18 жас |                                                                    |
| 1 | Сүтті бидай ботқасы | 150-200 г | 200-250 г | Бидай жармасы, сүт 3,2% , сары май, қант, йодталған тұз, су        |
| 2 | Тәтті шәй           | 180 г     | 200 г     | Түйіршіктелген шәй , қант, су                                      |
| 3 | Нан                 | 35 г      | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, қант, май, су |
| 4 | Бал                 | 10 г      | 10 г      | Бал 10 г                                                           |

2-апта; 2-күн

| № | Тағамдардың атауы             | Шығымы       |             | Тағамдардың құрамы                                                                       |
|---|-------------------------------|--------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                               | 6-7 жас      | 11-18 жас   |                                                                                          |
| 1 | Сыыр етінен тефтель тұздықпен | 80-150 г     | 100-180 г   | Тартылған сыыр еті, күріш , сәбіз, жуа, қызанақ пастасы, өсімдік майы, йодталған тұз, су |
| 2 | Қарақұмық ботқасы             | 150-200 г    | 200-250 г   | қарақұмық, сары май, йодталған тұз, су                                                   |
| 3 | Кисель+С дәрумені             | 180 г+ 70 мг | 200 г+70 мг | Кисель, қант, су, С дәрумені                                                             |
| 4 | Нан                           | 35 г         | 40 г        | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, қант, май, су                       |
| 5 | Қызылша салаты                | 60-100 г     | 100-150 г   | Қызылша, өсімдік майы                                                                    |

2-апта; 3-күн

| № | Тағамдардың атауы                           | Шығымы    |           | Тағамдардың құрамы                                                                                  |
|---|---------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | 6-7 жас   | 11-18 жас |                                                                                                     |
| 1 | Сыыр етінен макарон өнімдері қосылған сорпа | 200-250 г | 250-300 г | Сыыр еті, картоп, сәбіз, жуа, макарон өнімі, ұнтақталған қарабұрыш, өсімдік майы, йодталған тұз, су |
| 2 | Каркаде                                     | 200 г     | 200 г     | Каркаде                                                                                             |
| 3 | Нан                                         | 35 г      | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, қант, өсімдік майы, су                         |
| 4 | Жеміс                                       | 150 г     | 200 г     | Алма                                                                                                |

2-апта; 4-күн

| № | Тағамдардың атауы | Шығымы    |           | Тағамдардың құрамы                                                          |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
|   |                   | 6-7 жас   | 11-18 жас |                                                                             |
| 1 | Сиыр етінен палау | 200-250 г | 230-320 г | Сиыр еті, күріш, сәбіз, жуа, сұйық май, йодталған тұз, су                   |
| 2 | Тәтті шәй         | 180 г     | 200 г     | Түйірініктелген шәй, кант, су                                               |
| 3 | Нан               | 35 г      | 40 г      | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, кант, өсімдік майы, су |
| 4 | Көкөніс салаты    | 60г-100г  | 100г-150г | Сәбіз, қырыққабат, өсімдік майы, йодталған тұз, көк шөп                     |

2-апта; 5-күн

| № | Тағамдардың атауы                                     | Шығымы       |             | Тағамдардың құрамы                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                       | 6-7 жас      | 11-18 жас   |                                                                                                                   |
| 1 | Тауық етінен арпа немесе күріш жармасы қосылған сорпа | 200-250 г    | 250 -300г   | Тауық еті, картоп, сәбіз, жуа, күріш немесе арпа жармасы, өсімдік майы, йодталған тұз, ұнтақталған қара бұрыш, су |
| 2 | Кепкен жеміс кампоты+С дәрумені                       | 200 г+ 70 мг | 200 г+70 мг | Кепкен жемістер, кант, су, С дәрумені                                                                             |
| 3 | Нан                                                   | 35 г         | 40 г        | Фортификацияланған бидай ұны, ашытқы, йодталған тұз, кант, өсімдік майы, су                                       |