

**БЕКІТІМШЕ:**

басшы

Білім басқармасы

Ақмола облысы

ІІЕ Орталығы

" 2023 жыл



**Торт аңғалық ас мәзірі  
(жаз-күз)**

I апта

I-күш

Тағамдардың атауы	Тығамның шығуы, г			Тағамның нұсқаулары	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кесісі сорпасы	200	250	250	бидай ұшы жұмыртқа йонғалған тұз пияз сары май	6 3 1 3 4	7 9 1 3 5	9 9 1 3 7
Тәтті тефтельдер	80	100	100	сидыр еті күріш пияз өсімдік майы жұмыртқа сары май	61 20 5 4 2 6	80 25 7 5 6 7	80 30 8 6 6 10
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	қарақұмық жармасы сары май	40 4	55 5	60 7
Ара балы	13	13	13	ара балы	13	13	13
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>392</b>	<b>463</b>	<b>489</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто-г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармашы сәбіз боталған тұз пияз өсімдік майы ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы	30 4 1 5 4 50 6 4	40 4 2 7 5	50 5 2 8 5
Балың көкөністерден жасалған салат	60	100	100			60	70 8 5
Үй жағдайында жасалған жарма	150	200	200	тауық еті картоп пияз томат пастасы өсімдік майы	140 70 15 11 4	165 75 15 11 4	200 80 20 11 5
Итмұрыл жемістерінен кисель	200	200	200	келтірілген итмұрыл жемістері қант картоп крахмалы лөмпеш қышқылы	5 30 10 1	5 35 10 1	5 40 10 1
Алма	250	250	250	алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>660</b>	<b>735</b>	<b>815</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сөрмасынан расеольтық	200	250	250	картоп пияз йодталған тұз тұздалған қыяр өсімдік майы	40 5 1 14 5	45 7 1 16 5	50 8 1 17 5
Бұқтырылған ет (смыр еті)	80	100	100	смыр еті сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы бйдай ұлы	161 4 7 8 19 7	185 4 7 13 12 8	210 5 8 13 13 10
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	ак қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз томат пастасы бйдай ұлы	110 5 4 5 5 1	133 5 4 7 6 1	146 5 4 7 7 1
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бйдай наны	20	35	40	Қара бйдай наны	20	35	40
<b>Қалория мөлшері, ккал</b>					<b>631</b>	<b>709</b>	<b>765</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сұйек сорпасынан бұрнақ сорпасы	200	250	250	картоп ұрмебұрнақ сәбіз бодаланған тұз пияз өсімдік майы сәбіз қант өсімдік майы жана мұздатылған майшабақ бидай паны сүт пияз бидай ұны өсімдік майы сәбіз картоп көгертілетген кок бұрнақ ақ қырыққабат қаймақ сүт сары май бидай ұны	20 16 5 1 8 5 64 5 6 110 8 25 5 5 5 5 10 12 47 30 15 4 4	28 22 8 1,5 9 5 76 5 12 130 12 28 7 6 27 16 60 30 17 5 5 5	43 30 8 3 10 5 98 5 12 140 15 30 8 9 7 8
Сәбіздел жасалған слат	60	100	100				
Жана мұздатылған майшабақ етімен тефтель	80	100	100				
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	75	100	120				
Мультивитаминді шырпын	165	165	165	Мультивитаминді шырпын	165	165	165
Сүзбеше	75	75	75	Сүзбеше	75	75	75
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мәнісірі, ккал</b>					<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>



Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сирігінен хәрнө сарпашы	200	250	250	күрші	24	33	40
				шпиз	5	7	8
				сары май	1	1	1
				томат пастасы	6	8	8
				йодталған тұз	1	2	3
				сарымсақ	3	3	3
				сыыр еті	84	100	110
				бидай наны	14	16	18
				сүт	30	30	30
				келтірілген нан	3	4	4
Ет қоллеттері	80	100	100	өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				сары май	4	5	7
				картон	70	75	80
				сүт	30	30	30
				Ара балы	12	12	12
				Сүзбеше	75	75	75
				Шай	200	200	200
				Қара бидай наны	20	35	40
				Қара бидай наны	20	35	40
Гарнир: картон езібесі	100	150	150	Қара бидай наны	593	649	684
Ара балы	12	12	12				
Сүзбеше	75	75	75				
Шай	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>649</b>	<b>684</b>	

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап борс	200	250	250	қызылша ік қырыққабат томақ пастасы сәбіз пияз йодталған түз өсімдік майы кап	8 23 5 8 8 2 3 1	9 26 6 9 8 3 2 3	10 28 7 10 9 3 3 3
Турадан аразылар	80	100	100	сыыр еті бидай паны сүт пияз өсімдік майы жұмыртқа келтірілген нан	102 7 14 20 7 3 3	122 8 14 35 10 6 4	133 11 16 45 12 8 4
Гаршир: арпа	100	150	150	арпа сары май	33 4	44 5	60 6
Ара балы	12	12	12	Ара балы	13	13	13
Сүт	250	250	250	сүт	250	250	250
Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	20	35	40
<b>Калория м.ш.сірі, ккәл</b>					<b>534</b>	<b>612</b>	<b>671</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо сорпасы	200	250	250	күріш	15	17	18
				пияз	8	12	24
				сары май	6	9	10
				томат пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1,5	2
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	58	78	88
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	6	7
				тауық еті	140	165	200
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	картон	130	147	165
				пияз	8	13	15
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдік майы	7	7	7
				алма және алмұрт	5	5	5
Келтірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200	қант	27	30	33
	250	250	250	шима және алмұрт	250	250	250
	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қа.түркі мөлшері, ккал</b>				<b>694</b>	<b>793,5</b>	<b>885</b>	

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сөрпасы	200	250	250	бидай ұны жұмыртқа йодты аял тұз пияз сары май	19 2 1 10 4	24 3 2 10 5	34 4 3 11 5
Палау (сыыр еті)	150	200	200	сыыр еті күріш өсімдік майы пияз сабіл томат пастасы	103 33 8 10 14 4	122 48 11 11 17 4	133 60 11 12 19 4
Сүт	210	210	210	сүт	210	210	210
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>



Тайымдардың атауы	Тайымның шылғуы, г			Тайымның шпгреденттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кәсіпсіз сөрмасы	200	250	250	бидай ұны	19	24	34
				жұмырқа	2	3	4
				йодалған тұз	1	2	3
				пияз	10	10	11
				сары май	4	5	5
Палау (сыыр еті)	150	200	200	сыыр еті	102	122	133
				күріш	33	48	60
				өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
				сүт	210	210	210
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап бұршақ сорпасы	200	250	250	үрімбұршақ картон сәбіз пияз өсімдік майы	16 20 9 9 4	18 25 9 9 6	20 30 10 10 7
Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы	74 18 8	74 18 9	80 30 10
Бұқдұрынан жаңа мұздатылған майшабақ	80	100	100	жаңа мұздатылған майшабақ сәбіз пияз томат пастасы өсімдік майы қынт йодты нан түсі	110 23 10 5 5 2 1	130 23 10 6 5 2 1	140 23 10 7 6 2 2
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	100	150	150	сәбіз картон көпсервілестен көк бұршақ ақ қырыққабат қаймақ сүт сары май бидәлі ұны қынт	19 30 12 19 26 10 1 1 1	25 44 16 32 30 11 1 1 1	30 50 19 47 30 12 1 1 1
Шабдалы шыршалы	165	165	165	шабдалы шыршалы	165	165	165
Батпап	250	250	250	батпап	250	250	250
Қара бидәлі наны	20	35	40	Қара бидәлі наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері			Брутто, г				
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Көкөністерден жасалған сорпа	200	250	250	ақ қырыққабат	20	23	25	картоп	30	34	50
				сәбіз	12	13	14	пияз	10	10	11
				көнесүйелген көк бұршақ	10	10	11	өсімдік майы	4	5	5
Етті кәсектер	80	100	100	сыыр еті	102	122	133	бидай наны	8	12	18
				сүт	20	20	22	келтірілген нан	4	7	7
				өсімдік майы	5	6	7	сары май	6	7	8
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	33	48	52	сары май	4	5	6
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12	Шай	200	200	200
Шай	200	200	200	Ірімшік	10	15	15	Қара бидай наны	20	35	40
Ірімшік	10	15	15	Қара бидай наны	20	35	40				
Қара бидай наны	20	35	40								
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>				

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брунгоу		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы	16 12 9 4 3	18 13 10 5 3	20 14 11 5 3
Бұқтырылған сиыр еті (туздық)	150	200	200	сиыр еті пияз өсімдік майы томат пастасы	101 17 8 14	121 42 13 16	134 47 13 18
Гаршир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май	30 3	45 3	55 5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	13	13	13
Сүт	250	250	250	сүт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қалыпна мөлшері, ккал</b>					<b>500</b>	<b>587</b>	<b>628</b>



Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап бұршақ сорпасы	200	250	250	картоп	40	40	50
				үрмебұршақ	10	18	20
				сәбіз	7	9	10
				пияз	7	9	10
				осімдік майы	4	5	5
Сәбізден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	172	178	180
				капт	11	16	21
				осімдік майы	6	8	10
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
				макарон	30	36	46
Гаршир: пісірілген макарон	100	130	150	сары май	7	8	10
				сүт	200	200	200
Алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>907</b>	<b>980</b>	<b>1055</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорапшап рассольник	200	250	250	картоп	40	40	55
				пияз	10	12	13
				тұздалған кыяр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
Туралған зразылар	80	100	100	сыяр еті	102	122	133
				бидай папы	15	20	25
				сүт	13	14	16
				пияз	35	45	55
				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	2	7	7
				көптірілген пап	10	11,5	15
Гарнир: пікірілген күрші	100	150	150	күрші	30	40	44
				сары май	3	4	5
Сүзбеше	150	150	150	сүзбеше	150	150	150
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қалың мәнштері, ккал</b>					<b>657</b>	<b>731,5</b>	<b>791</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынап жарма сорпасы	300	250	250	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы	14 9 8 4	18 13 10 5	25 14 11 5
Балғын кокепістерден жасалған саят	60	100	100	ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы	41 31 8	47 34 11	66 58 13
Пісірілген минтай	80	100	100	минтай (филе) пияз қаймақ сары май	110 4 50 3	130 4 50 4	140 5 50 5
Гарнир: қартоп сәбесі	100	150	150	бидай ұшы қартоп сүт сары май	10 65 17 7	15 85 21 8	17 90 24 10
Итұрғын жемістерінен кисель	200	200	200	кештірілген итұрғыл жемістері қан қартоп крахмалы лимон қышқылы	5 24 10 1	5 24 10 1	5 24 10 1
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>691</b>	<b>780</b>	<b>863</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешесі сорпасы	200	250	250	бидай ұны жұдыртқа йодталған тұз пияз сары май	7 3 5 8 2	7 8 7,5 10 3	15 8 10 11 5
Бұқтырма (сыыр еті)	80	100	100	сыыр еті өсімдік майы картон сабыз пияз бидай ұны	102 8 65 24 9 3	122 8 85 34 11 3	133 8 90 44 11 3
Мультивитаминді шырыш	165	165	165	мультивитаминді шырыш	165	165	165
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Трімшік	10	15	15	Трімшік	10	15	15
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай папы	20	35	40
<b>Қа.юрия мөлшері, ккал</b>					<b>443</b>	<b>525,5</b>	<b>570</b>



Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Башғын қырыққабат қосылған сорпа	200	250	250	яқ қырыққабат сәбіз пияз томат пастасы бидай ұны өсімдік майы	13 11 7 3 3 3	15 13 8 3 3 4	15 14 11 3 3 4
Шалау (сыыр еті)	150	200	200	сыыр еті	101	121	134
				күрші	28	38	40
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	7	8	12
				сәбіз	11	13	14
				томат пастасы	5	6	7
Ара балы	13	13	13	Ара балы	13	13	13
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қалория мөлшері, ккал</b>					<b>381</b>	<b>438</b>	<b>469</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель қосылған сорпа	200	250	250	вермишель сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы	16 2 2 2 3	18 4 4 4 3	20 5 5 5 3
Даруменді саят	60	100	100	ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы	14 12 10	18 12 10	20 14 10
Турадан ұрзылар	80	100	100	сmyр еті бидай наны сүт пияз өсімдік майы жұмыртқа келтірілген пай	102 10 20 15 7 2 3	122 10 23 20 8 8 3,5	133 10 28 25 9 8 6
І арнир: арпа жармасы	100	150	150	арпа жармасы сары май	43 8	58 10	70 13
Мультивитаминді шырын	165	165	165	Мультивитаминді шырын	165	165	165
Алма	250	250	250	Алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қа. юрри мөлшері, жсал</b>					<b>706</b>	<b>785,5</b>	<b>839</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан жарма сорпасы	200	250	250	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы	10 5 2 2	13 7 4 4	15 8 7 5
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы бидай ұны	102 7 7 6 6 5	122 8 9 7 7 7	133 9 10 7 8 8
Гаршир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150	ақ қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз томат пастасы бидай ұны қант	123 2 2 5 5 1 3	142 4 4 7 6 1 4	160 4 5 8 7 1 5
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай папы	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>613</b>	<b>691</b>	<b>740</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның пішіні, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сөрпасы	200	250	250	бидай ұшы асұмыртқа йодталған тұз пияз сары май	13 3 3 7 9	13 7 4 10 10	22 7 5 11 14
Қызылшадан жасалған сырағ	60	100	100	қызылша өсімдік майы	87 6	92 8	110 9
Башық қоллеттері	80	100	100	минтай бидай наны келтірілген нан өсімдік майы	110 5 7 9	130 10 8 10	140 15 9 10
Гаршир: сүтті тұздықтағы кокосістер	80	100	120	сабін картон консервіленген көк бұрышак ақ қарықжабағ сүт бидай ұшы қант	5 95 10 19 10 1 1	7 115 11 25 12 1 1	9 134 14 30 12 1 1
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	келтірілген алма қант	15 20	15 20	15 20
алмұрт	250	250	250	алмұрт	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Қалория мөлшері, ккал</b>					<b>706</b>	<b>795</b>	<b>879</b>



Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	кызылша	18	25	32
				ақ қырыққабат	15	16	20
				томат пастасы	4	4	4
				картоп	115	135	151
				алабіз	6	8	10
				пияз	5	7	9
				йодталған тұз	2	3,5	5
				өсімдік майы	2	3	3
				қант	2	3	4
				сұйық еті	140	165	200
Пісірілген тауғақ еті	80	100	100	шұж	3	3	3
				қарақұмық жармасы	38	48	65
Гарнир: қарақұмық	100	150	150	сары май	8	10	13
Ара балы	12	12	12	Ара балы	12	12	12
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Сүтпен шай	200	200	200	сүтпен шай	200	200	200
				қант	9	12	15
Қара бидай папы	20	35	40	Қара бидай папы	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>609</b>	<b>704,5</b>	<b>801</b>