

Ас мәзірі 01.12.2022



Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті	тауық филесі	90	110	135
	Бидай наны	13	14	16
	сүт	18	21	24
	Кептірілген нан	8	9	10
	Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	қаймақ	12	12	12
	сүт	5	5	5
	бидай ұны	5	6	11
	сары май	15	19	22
	күріш	37	48	55
Гарнир: пісірілген күріш	сары май	4	5	6
	сорпа	73	95	110
	Кисель концентралған	24	24	24
Кисель	кант	10	10	10
	су	190	190	190
	нан	20	35	40
Бидай наны	нан	20	35	40
Калориялылығы, ккал		440	619	697

Аспазшы

Н. Уахитова

Б. Сабырғалиева

Ас мәзірі 02.12.2022



Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш (сыыр еті)	Сыыр еті (жұмсақ еті)	94	128	151
	Пияз	22	29	33
	Өсімдік майы	6	8	9
	Томат пастасы	14	19	21
	Бидай ұны	5	7	8
Гарнир:макарон	макарон	36	47	54
	Сары май	12	16	18
	Кептірілген жеміс	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	Қант	20	20	20
	Нан	20	35	40
Бидай наны				
Калориялылығы, ккал		249	322	374

Аспазшы

Б.Сабыралиева

Б.Сабыралиева

Ас мөлімі 06.12.2022.



Қазақстан Республикасының
Аgriculture and Forestry Ministry
11.12.2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері			Тағамның иррегенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Еттен тәтті (сүз ет)	70	80	90	Сүз ет (жүзген ет) Пияз Өсімдік майы қырлы Бұдай ұны қаймақ Томат пастасы Бұдай ұны сүз май қарапайым арасы сүз май Кисель концентраты қант сүз нан	60 23 4 7 5 12 5 5 4 48 4 24 10 190 20	69 27 5 8 5 12 5 5 5 62 5 24 10 190 35	88 30 5 9 6 12 5 5 6 71 6 24 10 190 40
Тұздық	15	15	15				
Тарту: қарапайым	100	130	150				
Кисель	200	200	200				
Бұдай наны	20	35	40				

Асхана

Handwritten signature

Б. Сабырханов

Ас мәзірі 07.12.2022



Ақпараттық технологиялар директорының уақытша м.а.
Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	60	80	90	сыыр сорпасы жиынтығы Сәбіз Пияз Картоп Өсімдік майы Томат пастасы Бидай ұны	102 6 6 6 6 14 5	134 8 8 8 8 19 6	151 9 9 9 9 21 7
Гарнир:кеспе	100	130	150	Кеспе	36	47	54
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
				Қант	20	20	20
Бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Калориялығыз, ккал					247	321	358

Аспазшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева



Мектеп директорының уақытша м.а.
Н. Уахитова
2022 жыл

Ас мәзірі 09.12.2022

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рагу (сыыр еті)	200	200	200	Сыыр еті (жұмсақ еті) Сәбіз Пияз Өсімдік майы Картоп Бидай ұны Кептірілген жеміс Қант	107 24 6 8 120 3 20 20	107 24 8 8 120 3 20 20	107 24 9 8 120 3 20 20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Бидай ұны Кептірілген жеміс Қант	3 20 20	3 20 20	3 20 20
Бидай наны	20	35	40	Нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					328	335	346

Аспазшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 08.12.2022

« Республика Казахстан
Министерство здравоохранения
Акционерное общество «Национальный центр экспертизы продуктов питания для населения»
Директор Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен котлеті	60/25	75/25	75/25	Тауық фаршы	100	149	149
				Бидай ұны	1,5	1,5	1,5
				Өсімдік майы	1	1	1
				пияз	4	5	5
				аскөк	5	7	7
				Ақ тұздық негізінде	25	25	25
				Сорпа	28	28	28
				Сары май	1,5	1,5	1,5
				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	сорпа	73	95	110
Кант қосылған шай	200	200	200	шай	5	5	5
				кант	15	15	15
				су	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	20	35	40
Калориялығты, ккал					470	571	599

Аспазшы

Басбаева

Б.Сабырғалиева

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
«» 2022 жыл

Ас мәзірі 22.12. 2022

Тағамның атауы				Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
					6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Еттен тефтели (сыыр еті)				Сыыр еті (жұмсақ еті)	60	69	88
				Пияз	23	27	30
				Өсімдік майы	4	5	5
				күріш	7	8	9
				Бидай ұны	5	5	6
Тұздық				қаймақ	12	12	12
				Томат пастасы	5	5	5
				бидай ұны	5	5	5
				сары май	4	5	6
				қарақұмық арпасы	48	62	71
Гарнир: қарақұмық				сары май	4	5	6
				Кисель концентралған	24	24	24
				қант	10	10	10
Кисель				су	190	190	190
				нан	20	35	40
Бидай наны					361	398	507
Калориялығы, ккал							

Аспазшы

Басаба

Б.Сабырғалиева



Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
2022 жыл

Ас мәзірі 12.12.2022

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық филесі қызанақ тұздығымен	60	80	90	тауық филесі пияз Өсімдік майы	90 35 24	110 46 32	135 52 36
Қызанақ тұздығы				Қызанақ пастасы сары май бидай ұны	6 15 5	8 19 6	9 22 11
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық арпасы сары май шай қант су	48 15 5 15 150	62 19 5 15 150	71 22 5 15 150
Қантталған шай	200	200	200	қант су	15 150	15 150	15 150
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Бидай наны	20	35	40	нан	25	35	40

Аспазшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 15.12.2022.



Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шынымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті				тауық филесі	90	110	135
				Бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				Кептірілген нан	8	9	10
				Өсімдік майы	5	6	7
Тұздық				қаймақ	12	12	12
				сүт	5	5	5
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир: пісірілген күріш				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Кисель				Кисель концентралған	24	24	24
				қант	10	10	10
				су	190	190	190
Бидай наны				нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					440	619	697

Аспазшы

Н. Уахитова

Б. Сабырғалиева

Ас мәзірі 19.12.2022

«
БЕКІТЕМІН
Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы				Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
					6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті томат тұздығымен				тауық филесі	90	110	135
				Бидай ұны	5	6	11
				Томат пастасы	24	35	36
				Өсімдік майы	5	6	7
				Сәбіз	5	7	9
				пияз	35	46	52
Гарнир: пісірілген күріш				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	75	95	110
				шай	5	5	5
Қант қосылған шай				қант	15	15	15
				су	150	150	150
Бидай наны				нан	20	35	40
Калориялылығы, ккал					465	546	592

Аспазшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева



Ас мәзірі 13.12. 2022

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері 11-14 жас	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		15-18 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	60	80	90	сыыр сорпасы жиынтығы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Томат пастасы Бидай ұны Кеспе	102 6 6 6 14 5 36	134 8 8 8 19 6 47	151 9 9 9 21 7 54
Гарнир: кеспе				Кептірілген жеміс	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Қант	20	20	20
Бидай наны				Нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					247	306	338

Аспазшы

Б. Сабырғалиева

Б. Сабырғалиева

Ас мәзірі 14.12.2022



Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шынымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті				Сиыр еті (жұмсақ еті)	102	134	151
				Сәбіз	6	8	9
				Пияз	6	8	9
				Өсімдік майы	6	8	9
				Томат пастасы	14	19	21
Гарнир:көкөніс бұқтырмасы				Бидай ұны	5	6	7
				Аққауданды қырыққабат	35	43	49
				Сары май	12	16	18
				Өсімдік майы	5	6	7
				Сәбіз	28	36	42
Қант қосылған шай				Томат пастасы	5	6	7
				картоп	52	68	78
				шай	5	5	5
				қант	15	15	15
				су	150	150	150
Бидай наны				Нан	20	35	40
Калориялығты, ккал					461	522	617

Аспазшы

Handwritten signature

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 22.12.2022

Бекітемін
Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
12
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен көплеті	60/25	75/25	75/25	Тауық фаршы Бидай ұны Өсімдік майы пияз аскөк Ақ тұздық негізінде Сорпа Сары май күріш сары май сорпа шай кант су нан	100 1,5 1 4 5 25 28 1,5 37 4 73 5 15 150 20	149 1,5 1 5 7 25 28 1,5 48 5 95 5 15 150 35	149 1,5 1 5 7 25 28 1,5 55 6 110 5 15 150 40
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150				
Кант қосылған шай	200	200	200				
Бидай нан	20	35	40				
Калориялығты, ккал					470	571	599

Аспазшы

Бсаба

Б.Сабырғалиева



Бөкілемін
Мектеп директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
«12» _____ 2022 жыл

Ас мәзірі 23.12.2022

Тағамның атауы	Тағамның шыңымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рагу (сыйыр еті)	200	200	200	Сыыр еті (жұмсақ еті)	107	107	107
				Сәбіз	24	24	24
				Пияз	6	8	9
				Өсімдік майы	8	8	8
				Картон	120	120	120
				Бидай ұны	3	3	3
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
Қант				Қант	20	35	40
Бидай наны	20	35	40	Нан	328	335	346
Калориялығы, ккал							

Аспазшы

Баса

Б.Сабырғалиева



Ас мөлшрі 26.12.2022

Тығыздық атауы	Тығыздық мөлшрі, т			Тығыздық ингредиенттері	Бүткіл		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тығыздық құрамына қатынасты	60	80	90	тығыздық мөлшрі	90	110	135
Құрамына қатынасты				Сызық мөлшрі	35	46	52
Тығыздық құрамына				Құрамына қатынасты	24	32	36
Тығыздық құрамына				сызық мөлшрі	6	8	9
Құрамына қатынасты				сызық мөлшрі	15	19	22
Тығыздық құрамына	100	130	150	сызық мөлшрі	5	6	11
Құрамына қатынасты	200	200	200	сызық мөлшрі	48	62	71
Тығыздық құрамына				сызық мөлшрі	15	19	22
Құрамына қатынасты				сызық мөлшрі	5	5	5
Тығыздық құрамына				сызық мөлшрі	15	15	15
Құрамына қатынасты				сызық мөлшрі	150	150	150
Тығыздық құрамына	150	150	150	сызық мөлшрі	150	150	150
Құрамына қатынасты	20	35	40	сызық мөлшрі	25	35	40

Ас мөлшрі

Ас мөлшрі

Б.С.Абдыраманов

Ас мәзірі 24.12.2022



І.Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері 11-14 жас	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		15-18 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	60	80	90	сйыр сорпасы жиянттығы	102	134	151
				Сәбіз	6	8	9
				Пияз	6	8	9
				Өсімдік майы	6	8	9
				Томат пастасы	14	19	21
				Бидай ұны	5	6	7
Гарнир: кеспе				Кеспе	36	47	54
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	Келтірілген жеміс	20	20	20
Бидай наны				Қант	20	20	20
				Нан	20	35	40
Калориялығты, ккал					247	306	338

Аспазшы

Бексұл

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 28.12.2022



Бекеттің директорының уақытша м.а
Н. Уахитова
2022 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті				Сиыр еті (жұмсақ еті) Сәбіз Пияз Өсімдік майы Томат пастасы Бидай ұны	102 6 6 6 14 5	134 8 8 8 19 6	151 9 9 9 21 7
Гарнир:көкөніс бұқтырмасы				Аққауданды қырыққабат Сары май Өсімдік майы Сәбіз Томат пастасы картон шай қант су	35 12 5 28 5 52 5 15 150	43 16 6 36 6 68 5 15 150	49 18 7 42 7 78 5 15 150
Бидай наны				Нан	20	35	40
Калориялығы, ккал					461	522	617

Аспазшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева