

Бекітемін:  
Мектеп директоры: Д.Елғондына



**Қосымбай негізгі мектебінің ыстық тамақтың ұйымдастырылу жұмыс жоспары 2022-2023 оқу жылы**

| №  | Өткізілетін іс-шаралар  | Мерзімі             | Жауаптылар  |
|--|---|---------------------|---|
| <b>Ұйымдастыру-талдау жұмыстары, ақпараттық камсыздандыру</b>                                  |   |                     |   |
| 1  | Мектеп асханасының жаңа оқу жылына дайындығын тексеру.  | тамыз               | Мектеп директоры<br>директордың<br>шаруашылық<br>жөніндегі орынбасары |
| 2  | Мектеп директорының жанындағы кеңес отырысы:<br>-оқушыларды ыстық тамақпен қамту;<br>-тегін ыстық тамақпен қамтылатын оқушылардың тізімін жасау;  | Тамыз               | ТЖО<br>Әлеуметтік педагог   |
| 3  | Мектептегі оқушылардың ыстық тамақпен қамту жұмыстарын ұйымдастыруға арналған нормативтік<br>-құқықтық базаларын қалыптастыру;<br>-оқушыларға ыстық тамақты ұйымдастыру туралы ережесі;<br>-мектептегі тамақтандыруды ұйымдастыру туралы бұйрығы; оқушылардың құжаттары | Тамыз               | Әлеуметтік педагог<br>ТЖО   |
| 4  | Асхана жұмысын күнделікті бақылауды жүргізу.  | жыл бойы            | әлеуметтік педагог<br>ТЖО   |
| <b>Оқушылардың арасында дұрыс тамақтану және тамақтану мәдениетіне тәрбиелеу бойынша жұмыс</b> |   |                     |   |
| 1  | Мектептегі тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша стендті безендіру.  | қыркүйек            | Жалға алушы   |
| 2  | 1-6-сыныптар арасында «Дұрыс тамақтану денсаулық кепілі» тақырыбында сынып сағаттар өткізу  | эр тоқсанда бір рет | Сынып жетекшілер  |
| 3  | «Fast food» тағамдарының ағзаға зияны туралы сынып сағат  | Қараша<br>3 аптасы  | Әлеуметтік педагог<br>1-6-сынып оқушылары                             |
| 4  | Лездемеде «Дұрыс тамақтан», «Дәрумендердің пайдасы» тақырыбында баяндама  | қараша<br>Наурыз    | Мектеп медбикесі  |
| 5  | Тамақтану сұрақтары бойынша сауалнама жүргізу.  | Қазан<br>қаңтар     | Әлеуметтік педагог  |
| 6  | Оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы туралы мониторинг жүргізу.  | ай сайын            | әлеуметтік педагог  |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  | «Тиймді тамақтану жолдары» бейнебаян, презентация, бағандама, сынып сағат, ата-аналар жиналысы 1-4 сынып |            | ТДЖО  |
| <b>Педагогикалық ұжым, асхана қызметкерлерімен жұмыс</b> |  |            |   |
| 1  | Мектептегі тамақтандыруды ұйымдастыруды әкімшілік кеңестерге, ата-аналар жиналыстарында талқылау.        | ауақытында | ТДЖО  |
| 2  | Тамақтандыру жағдайына үнемі бақылау жасау   | үнемі      | бракеражды комиссия мүшелері                      |
| 3  | Мектептегі ыстық тамақтың ұйымдастырылуы туралы айлық есепті дайындау және тапсыру.                      | ай сайын   | ТДЖО  |
| 4  | Мектеп асханасындағы азық-түліктердің сақталу мерзімі мен жағдайын бақылау.                              | күнде      | ыстық тамақтың ұйымдастырылуын бақылау комиссиясы |
| 5  | Тамақтану рационы мен бекітілген мазірдің сәйкестігін бақылау  | Күнде      | Әлеуметтік педагог<br>Медбике<br>ТДЖО             |
| 6  | Оқушылардың жеке гигиенасы   | күнде      | Сынып жетекшілер,<br>мектеп медбикесі             |

АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫ, ОЙЫЛ АУДАНЫ, «КОСЕМБАЙ НЕГІЗГІ МЕКТЕБІ» КММ.  
Көсембай ауылы. Орталық көшесі №6. Телефон: 8 (71332) 74-1-42.  
Электрондық пошта: kosembai1993@mail.ru

030901 Көсембай селосы  
Орталық көшесі №6

030901 село Көсембай ул.Орталық№6  
Тел 8(71332)74142

**Бұйрық № 37**

**Көсембай негізгі мектебі бойынша**

Жекелеген санаттарға жатқызылған білім алушылар тізімін бекіту туралы.

«Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тапқандыруды ұсыну» мемлекеттік қызмет көрсетуге байланысты .

**Бұйырамын:**

2022-2023 оқу жылында Көсембай негізгі мектебі бойынша аз қамтылған отбасыларынан шыққан, мемлекеттік атауды көмек алатын тегін және жеңілдетілген тамақпен қамтамасыз етілген төмендегі оқушылар бекітілсін:

| №  | Оқушының аты-жөні              | Сыныбы  |
|----|--------------------------------|---------|
| 1  | Абдолова Ақтолқын Елемесқызы   | 9-сынып |
| 2  | Абдолов Есенкелді Елемесұлы    | 6-сынып |
| 3  | Абдолова Жаңагул Елемесқызы    | 4-сынып |
| 4  | Дүйсенбі Бақтияр               | 3-сынып |
| 5  | Алпысбаев Аңсар Умиржанұлы     | 5-сынып |
| 6  | Сейткереев Мейрамбек Дастанұлы | 7-сынып |
| 7  | Сейткереев Мейірбол Дастанұлы  | 5-сынып |
| 8  | Сағидолла Нұрсәуле Айболатұлы  | 8-сынып |
| 9  | Сейткереев Дана Дастанқызы     | 1-сынып |
| 10 | Сансызбай Аида                 | 1-сынып |
| 11 | Зейнолла Айзере Бағдатқызы     | 3-сынып |
| 12 | Мыңтұрған Бектас Жанабайұлы    | 5-сынып |
| 13 | Нұрдаулетова Айша Айдаулетқызы | 3-сынып |
| 14 | Даулетов Данабек Аскарұлы      | 7-сынып |
| 15 | Таңатұлы Мейрамбек             | 8-сынып |
| 16 | Серікқызы Акерке               | 3-сынып |
| 17 | Ерғабілов Дәурен               | 2-сынып |
| 18 | Амантұрлы Оксана               | 2-сынып |
| 19 | Қанат Ерсұлтан Ержанұлы        | 3-сынып |
| 20 | Сейткереев Дарын               | 3-сынып |

Осы бұйрықтың орындалуын қадағалау әлеуметтік педагог М.Сисенов пен мектеп мейірбекесі Б.Қожаковаға міндеттеймін.

Мектеп директоры:



Д.Елғондина

## Көсембай негізгі мектебі «КММ»

### Көсембай негізгі мектебі бойынша 2022-2023 оқу жылына ыстық тамақ бойынша талдауы

**«Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсыну»** негізінде 2022-2024 оқу жылында Көсембай негізгі мектебінде төмендегідей жұмыстар жүргізілді: 2022 жылдың 28 тамызбен 4 қыркүйек аралығында аз қамтылған отбасынан шыққан, әлеуметтік көмек алатын, жетім немесе ата-анасының қамқорлығынсыз қалған отбасы балаларына жеңілдетілген бір мезгіл ыстық тамақпен қамтамасыз етілген оқушылардың тізімі нақтыланып бекітілді. 2023-2024 оқу жылына бір мезгіл ыстық тамақты ұйымдастыру туралы, тамақтың сапалы берілуін тексеру комиссиясын құру туралы бұйрықтар бекітілді. Мемлекеттік бюджет есебінен тегін берілетін ыстық тамақтың жоспары дайындалып, ҚББ-нің бірінғай ас мәзірі белгіленді, кезекшілік кестесі бекітілді. Көсембай негізгі мектебі бойынша жеңілдетілген тегін ыстық тамақпен 20 жиырма оқушы қамтылды. Оның ішінде 4 оқушы күн көріс денгейінен төмен болса қалған 16 оқушы қамқоршылық кеңес шешімімен ыстық тамаққа алынды.

**Оқушылар тізімі:** Абдолова Ақтолқын, Абдолов Есенкелді, Абдолова Жаңагүл, Дүйсенбі Бақтияр, Алпысбаев Аңсар, Сеиткереев Мейрамбек, Сеиткереев Мейірбол, Сағидолла Нұрсауле, Сеиткереева Дана, Сансызбай Аида, Зейнолла Әділет, Мыңтұрған Бектас, Нұрдаулетова Айша, Даулетов Данабек, Таңатұлы Мейрамбек, Серікқызы Акерке, Ермағұлов Дәурен, Амантұрлы Оксана, Қанат Ерсұлтан, Сеиткереев Дарын.

Бюджет есебінен бөлінген бір мезгіл тамақтың бағасы 507(бес жүз) теңге. Қамтылған оқушылардың тиісті құжаттары жинақталды. I-4 сынып аралығында -11 оқушы, 5-9 сынып аралығында -9 оқушы қамтылды. I ауысымда- 12оқушы , II ауысымда -8 оқушы ыстық тамақпен тамақтанды.

Асхананың санитарлық-гигиеналық тазалығы, ас сапасы және асхана кезекшілігінің дұрыс атқарылуы бойынша бұйрықпен бекітілі, ай сайын комиссия мүшелері тексеру жүргізіп, АКТ толтырылады. Тамақтанатын оқушы күнделікті журналға белгіленеді. Арнайы бекітілген екі апталық ас мәзіріне сәйкес оқушылар тамақтанады. Үнемі асханадағы азық түлік сапасы, сақталу мерізімі , күнделікті ас мәзірінің кестеге сәйкестігі қадағаланады. Тегін тамақ ішетін оқушылардың құжаттары жинақталып папка жасақталды. Жоспарға сәйкес әр сыныптың картасы жасалып, соған сәйкес мектептің әлеуметтік паспорты жасалып бекітілді.

Тез бұзылатын тамақ өнімдері мен жартылай  
фабрикаттардың бракераждық журналы, тағамдардың және аспаздық  
өнімдердің сапасы, органолептикалық бағалау журналы, «С дәрумендендіру»  
журналдарының талапқа сай болуы қадағаланды



Ақтау облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы білім алушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ 2021-2022 жыл

2 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші 507 теңге

1 апта  
1-ші күн

| Тағамның атауы              | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері         | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспе көжесі             | 200                | 230       | 250       | құнарландырылған бидай ұны      | 16        | 18        | 20        |
|                             |                    |           |           | сәбіз                           | 10        | 11        | 13        |
|                             |                    |           |           | картоп                          | 20        | 26        | 32        |
|                             |                    |           |           | жұмыртқа                        | 5         | 6         | 7         |
|                             |                    |           |           | бульон                          | 3         | 3         | 3         |
|                             |                    |           |           | йодталған тұз                   | 2         | 2         | 2         |
|                             |                    |           |           | пияз                            | 10        | 11        | 13        |
|                             |                    |           |           | сары май                        | 5         | 6         | 8         |
|                             |                    |           |           | бульон                          | 140       | 161       | 175       |
| Ет тефтелі                  | 50                 | 55        | 65        | еңір еті                        | 29        | 39        | 48        |
|                             |                    |           |           | еңір еті (котлетке арналған ет) | 65        | 70        | 70        |
|                             |                    |           |           | күріш                           | 6         | 8         | 9         |
|                             |                    |           |           | тұз                             | 1         | 1         | 1         |
|                             |                    |           |           | жұмыртқа                        | 5         | 6         | 7         |
|                             |                    |           |           | пияз                            | 10        | 11        | 13        |
| Гарнир: қарақұмық           | 80                 | 100       | 120       | өсімдік майы                    | 5         | 6         | 7         |
|                             |                    |           |           | құнарландырылған бидай ұны      | 1         | 1         | 1         |
| Соус                        | 50                 | 50        | 50        | қарақұмық жармасы               | 24        | 32        | 40        |
|                             |                    |           |           | сары май                        | 5         | 6         | 8         |
|                             |                    |           |           | тұз                             | 1         | 1         | 1         |
|                             |                    |           |           | құнарландырылған бидай ұны      | 1         | 1         | 1         |
|                             |                    |           |           | өсімдік майы                    | 5         | 7         | 8         |
|                             |                    |           |           | қызанақ пастасы                 | 5         | 5         | 5         |
| Кептірілген жемістен компот | 200                | 200       | 200       | сәбіз                           | 10        | 11        | 13        |
|                             |                    |           |           | пияз                            | 10        | 11        | 13        |
|                             |                    |           |           | кептірілген жеміс (сухофрут)    | 15        | 15        | 15        |
|                             |                    |           |           | қант                            | 20        | 20        | 20        |
| Сүзбеше                     | 100                | 100       | 100       | Сүзбеше                         | 100       | 100       | 100       |
| Нан                         | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                      | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал           |                    |           |           |                                 | 796       | 939       | 1060      |

1 апта  
2-ші күн

| Тағамның атауы       | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|----------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                      | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұршақ салынған көже | 200                | 230       | 250       | бұршақ                  | 14        | 15        | 16        |
|                      |                    |           |           | сәбіз                   | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |           |           | пияз                    | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |           |           | картоп                  | 20        | 26        | 32        |
|                      |                    |           |           | өсімдік майы            | 5         | 6         | 7         |
|                      |                    |           |           | бульон                  | 140       | 161       | 175       |
| Картоп сиыр етімен   | 150                | 180       | 200       | сиыр еті                | 60        | 72        | 80        |
|                      |                    |           |           | картоп                  | 132       | 144       | 150       |
|                      |                    |           |           | сәбіз                   | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |           |           | пияз                    | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |           |           | тұз                     | 2         | 2         | 2         |
| Ара балы             | 15                 | 15        | 15        | ара балы                | 15        | 15        | 15        |
| Сүт                  | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200       | 200       | 200       |
| Нан                  | 20                 | 35        | 40        | бидай наны              | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал    |                    |           |           |                         | 679       | 806       | 870       |

1 апта  
3-ші күн

| Тағамның атауы             | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері         | Брутто, г |           |           |
|----------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                            | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Рассольник (тұздықты көже) | 200                | 230       | 250       | картоп                          | 20        | 26        | 32        |
|                            |                    |           |           | пияз                            | 10        | 11        | 13        |
|                            |                    |           |           | тұздалған қияр                  | 14        | 16        | 17        |
|                            |                    |           |           | арпа жармасы                    | 15        | 17        | 17        |
|                            |                    |           |           | өсімдік майы                    | 5         | 7         | 7         |
|                            |                    |           |           | сәбіз                           | 10        | 11        | 13        |
|                            |                    |           |           | қызанақ пастасы                 | 2         | 3         | 4         |
|                            |                    |           |           | бульон или вода                 | 140       | 161       | 175       |
| Балғын көкөніс салаты      | 50                 | 60        | 70        | ақ қауданды қырыққабат          | 57        | 59        | 74        |
|                            |                    |           |           | сәбіз                           | 25        | 28        | 36        |
|                            |                    |           |           | өсімдік майы                    | 1         | 2         | 3         |
| Котлет сиыр етінен         | 60                 | 70        | 70        | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 65        | 70        | 70        |
|                            |                    |           |           | сәбіз                           | 15        | 16        | 17        |
|                            |                    |           |           | пияз                            | 20        | 25        | 29        |
|                            |                    |           |           | өсімдік майы                    | 7         | 9         | 10        |
|                            |                    |           |           | тұз                             | 2         | 2         | 2         |
|                            |                    |           |           | жұмыртқа                        | 5         | 6         | 7         |
|                            |                    |           |           | сухари                          | 8         | 9         | 10        |
| күнарландырылған бидай ұны | 1                  | 1         | 1         |                                 |           |           |           |
| Күріш                      | 100                | 110       | 130       | күріш                           | 24        | 32        | 40        |
|                            |                    |           |           | сары май                        | 5         | 6         | 8         |
| Кисель                     | 200                | 200       | 200       | кисель                          | 24        | 24        | 24        |
| Алма                       | 200                | 200       | 200       | алма                            | 200       | 200       | 200       |
| Сүзбеше                    | 100                | 100       | 100       | Сүзбеше                         | 100       | 100       | 100       |
| Нан                        | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                      | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал          |                    |           |           |                                 | 929       | 1082      | 1220      |

I апта  
4-ші күн

| Тағамның атауы    | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері    | Брутто, г |           |           |
|-------------------|--------------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                   | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                            | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Көкөніс көжесі    | 200                | 230       | 250       | картоп                     | 20        | 26        | 32        |
|                   |                    |           |           | қырыққабат                 | 40        | 55        | 70        |
|                   |                    |           |           | сәбіз                      | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |           |           | пияз                       | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |           |           | өсімдік майы               | 4         | 5         | 5         |
|                   |                    |           |           | бульон                     | 140       | 161       | 175       |
|                   |                    |           |           | сирі еті                   | 29        | 39        | 47        |
| Балық котлеті     | 70                 | 80        | 90        | балық                      | 132       | 156       | 168       |
|                   |                    |           |           | бидай наны                 | 11        | 12        | 13        |
|                   |                    |           |           | сухари                     | 7         | 8         | 9         |
|                   |                    |           |           | пияз                       | 20        | 25        | 35        |
|                   |                    |           |           | жұмыртқа                   | 5         | 6         | 7         |
|                   |                    |           |           | өсімдік майы               | 5         | 6         | 6         |
|                   |                    |           |           | макарон                    | 24        | 32        | 40        |
| Гарнир: макарон   | 100                | 130       | 150       | сары май                   | 5         | 6         | 8         |
|                   |                    |           |           | тұз                        | 1         | 1         | 1         |
|                   |                    |           |           | құнарландырылған бидай ұны | 1         | 1         | 1         |
|                   |                    |           |           | өсімдік майы               | 5         | 6         | 6         |
|                   |                    |           |           | сәбіз                      | 8         | 10        | 15        |
|                   |                    |           |           | пияз                       | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |           |           | Кызылша салаты             | 55        | 70        | 80        |
|                   |                    |           |           | Ірімшік                    | 12        | 18        | 18        |
|                   |                    |           |           | Өсімдік майы               | 1         | 2         | 3         |
| Шырын             | 200                | 200       | 200       | Шырын                      | 200       | 200       | 200       |
| Алмұрт            | 200                | 200       | 200       | жеміс-жедектер             | 200       | 200       | 200       |
| Нан               | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                 | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал |                    |           |           |                            | 1190      | 1387      | 1512      |

I апта  
5-ші күн

| Тағамның атауы          | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                         | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Харчо көжесі            | 200                | 230       | 250       | күріш жармасы           | 7         | 10        | 10        |
|                         |                    |           |           | картоп                  | 20        | 26        | 32        |
|                         |                    |           |           | пияз                    | 10        | 12        | 15        |
|                         |                    |           |           | тауық еті               | 46        | 53        | 60        |
|                         |                    |           |           | подталған тұз           | 2         | 2         | 2         |
|                         |                    |           |           | сәбіз                   | 10        | 12        | 15        |
|                         |                    |           |           | бульон                  | 140       | 161       | 175       |
|                         |                    |           |           | өсімдік майы            | 5         | 6         | 6         |
| Тауық еті қайнатылған   | 50                 | 50        | 50        | тауық еті               | 61        | 75        | 89        |
|                         |                    |           |           | сәбіз                   | 10        | 11        | 15        |
|                         |                    |           |           | пияз                    | 10        | 11        | 15        |
|                         |                    |           |           | өсімдік майы            | 5         | 6         | 6         |
| Гарнир: пісірілген арпа | 100                | 110       | 120       | арпа жармасы            | 24        | 32        | 40        |
|                         |                    |           |           | сары май                | 5         | 6         | 8         |
|                         |                    |           |           | тұз                     | 1         | 1         | 1         |
| Айран                   | 200                | 200       | 200       | Айран                   | 200       | 200       | 200       |
| Сүзбеше                 | 100                | 100       | 100       | Сүзбеше                 | 100       | 100       | 100       |
| Нан                     | 20                 | 35        | 40        | бидай наны              | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал       |                    |           |           |                         | 767       | 920       | 1036      |



I апта  
6-ші күн

| Тағамның атауы        | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-----------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                       | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Борщ                  | 200                | 230       | 250       | ак кауданды қырыққабат  | 23        | 26        | 28        |
|                       |                    |           |           | сәбіз                   | 11        | 12        | 15        |
|                       |                    |           |           | картоп                  | 20        | 26        | 32        |
|                       |                    |           |           | кызылша                 | 30        | 35        | 38        |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 11        | 12        | 15        |
|                       |                    |           |           | қызанақ пастасы         | 3         | 3         | 3         |
|                       |                    |           |           | тұз                     | 1         | 1         | 1         |
|                       |                    |           |           | өсімдік майы            | 5         | 6         | 6         |
|                       |                    |           |           | бульон                  | 120       | 138       | 150       |
|                       |                    |           |           | сныр еті                | 29        | 39        | 47        |
| Қарақұмық сныр етімен | 150                | 180       | 200       | қарақұмық               | 24        | 32        | 40        |
|                       |                    |           |           | сныр еті                | 60        | 70        | 71        |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 11        | 12        | 15        |
|                       |                    |           |           | сары май                | 5         | 6         | 8         |
|                       |                    |           |           | тұз                     | 1         | 1         | 1         |
| Сүт                   | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200       | 200       | 200       |
| Бал                   | 15                 | 15        | 15        | бал                     | 15        | 15        | 15        |
| Алма                  | 200                | 200       | 200       | Жемістер                | 200       | 200       | 200       |
| Нан                   | 20                 | 35        | 40        | бидай наны              | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал     |                    |           |           |                         | 680       | 810       | 892       |

II апта  
1-ші күн

| Тағамның атауы                       | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері    | Брутто, г |           |           |
|--------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                      | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                            | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Борщ                                 | 200                | 230       | 250       | кызылша                    | 30        | 33        | 38        |
|                                      |                    |           |           | картоп                     | 20        | 26        | 32        |
|                                      |                    |           |           | ак кауданды қырыққабат     | 23        | 26        | 28        |
|                                      |                    |           |           | қызанақ пастасы            | 3         | 3         | 3         |
|                                      |                    |           |           | сәбіз                      | 10        | 11        | 13        |
|                                      |                    |           |           | пияз                       | 10        | 11        | 13        |
|                                      |                    |           |           | йодталған тұз              | 1,5       | 2         | 2         |
|                                      |                    |           |           | өсімдік майы               | 5         | 6         | 6         |
|                                      |                    |           |           | бульон                     | 120       | 138       | 150       |
|                                      |                    |           |           | сныр еті                   | 29        | 39        | 48        |
| Бұқтырылған сныр еті арпа жармасымен | 150                | 180       | 200       | сныр еті                   | 60        | 72        | 80        |
|                                      |                    |           |           | сәбіз                      | 9         | 10        | 12        |
|                                      |                    |           |           | пияз                       | 9         | 10        | 12        |
|                                      |                    |           |           | өсімдік майы               | 4         | 5         | 5         |
|                                      |                    |           |           | тұз                        | 2         | 2         | 2         |
|                                      |                    |           |           | құнарландырылған бидай ұны | 1         | 1         | 1         |
|                                      |                    |           |           | арпа жармасы               | 24        | 35        | 45        |
|                                      |                    |           |           | сары май                   | 5         | 7         | 10        |
| Бал                                  | 15                 | 15        | 15        | бал                        | 15        | 15        | 15        |
| Сүт                                  | 200                | 200       | 200       | сүт                        | 200       | 200       | 200       |
| Нан                                  | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                 | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал                    |                    |           |           |                            | 632       | 792       | 897       |

III апта

2-ші күн

| Тағамның атауы                  | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері    | Брутто, г |           |           |
|---------------------------------|--------------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                 | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                            | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспе көжесі                 | 200                | 230       | 250       | құнарландырылған бидай ұны | 16        | 18        | 20        |
|                                 |                    |           |           | картоп                     | 20        | 26        | 32        |
|                                 |                    |           |           | жұмыртқа                   | 5         | 8         | 8         |
|                                 |                    |           |           | су                         | 3         | 3         | 3         |
|                                 |                    |           |           | йодталған тұз              | 2         | 2         | 2         |
|                                 |                    |           |           | пияз                       | 10        | 11        | 13        |
|                                 |                    |           |           | сары май                   | 6         | 7         | 9         |
|                                 |                    |           |           | бульон                     | 140       | 161       | 175       |
|                                 |                    |           |           | тауық еті                  | 44        | 54        | 66        |
| Бұқтырылған картоп тауық етімен | 150                | 180       | 200       | тауық еті                  | 80        | 90        | 100       |
|                                 |                    |           |           | пияз                       | 10        | 11        | 13        |
|                                 |                    |           |           | сәбіз                      | 10        | 11        | 13        |
|                                 |                    |           |           | картоп                     | 132       | 144       | 150       |
|                                 |                    |           |           | өсімдік майы               | 8         | 9         | 10        |
| Сүзбеден запеканка              | 90                 | 90        | 90        | сүзбе (творог)             | 100       | 100       | 100       |
|                                 |                    |           |           | крупа манная               | 7         | 7         | 7         |
|                                 |                    |           |           | қант                       | 12        | 12        | 12        |
|                                 |                    |           |           | жұмыртқа                   | 6         | 6         | 6         |
|                                 |                    |           |           | сары май                   | 6         | 8         | 10        |
| Айран                           | 200                | 200       | 200       | айран                      | 200       | 200       | 200       |
| Нан                             | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                 | 20        | 35        | 40        |
|                                 |                    |           |           |                            | 986       | 1074      | 1251      |

Калориялығы, ккал

II апта

3-ші күн

| Тағамның атауы              | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері       | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                               | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Рассольник                  | 200                | 230       | 250       | арпа (перловка)               | 15        | 17        | 18        |
|                             |                    |           |           | Тұздалған кияр                | 14        | 14        | 16        |
|                             |                    |           |           | картоп                        | 20        | 26        | 32        |
|                             |                    |           |           | пияз                          | 10        | 11        | 12        |
|                             |                    |           |           | өсімдік майы                  | 5         | 6         | 7         |
|                             |                    |           |           | сәбіз                         | 10        | 11        | 12        |
|                             |                    |           |           | кызанақ пастасы               | 4         | 5         | 6         |
|                             |                    |           |           | йодталған тұз                 | 2         | 2         | 2         |
|                             |                    |           |           | бульон                        | 140       | 161       | 175       |
|                             |                    |           |           | сыыр еті                      | 28        | 39        | 48        |
| Балғын көкөніс салаты       | 50                 | 60        | 70        | ак қауданды қырыққабат        | 41        | 46        | 57        |
|                             |                    |           |           | сәбіз                         | 15        | 16        | 17        |
|                             |                    |           |           | қант                          | 1         | 1         | 1         |
|                             |                    |           |           | өсімдік майы                  | 2         | 3         | 3         |
| Палау сыыр етінен           | 150                | 180       | 200       | сыыр еті                      | 61        | 70        | 70        |
|                             |                    |           |           | күріш жармасы                 | 26        | 35        | 42        |
|                             |                    |           |           | өсімдік майы                  | 10        | 15        | 16        |
|                             |                    |           |           | пияз                          | 10        | 11        | 13        |
|                             |                    |           |           | сәбіз                         | 17        | 18        | 19        |
| Кептірілген жемістен компот | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс (сухофрукт) | 15        | 15        | 15        |
|                             |                    |           |           | қант                          | 20        | 20        | 20        |
| Нан                         | 20                 | 35        | 40        | бидай наны                    | 20        | 35        | 40        |
| Алмұрт                      | 200                | 200       | 200       | алмұрт                        | 200       | 200       | 200       |
| Калориялығы, ккал           |                    |           |           |                               | 761       | 936       | 1023      |

II апта  
4-ші күн

| Тағамның атауы    | Тағамның шығымы, г |       |       | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г |           |           |
|-------------------|--------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                   | 7-10               | 11-14 | 15-18 |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұршақ көжесі     | 200                | 230   | 250   | бұршақ                  |           |           |           |
|                   |                    |       |       | картоп                  | 15        | 18        | 20        |
|                   |                    |       |       | сәбіз                   | 20        | 26        | 32        |
|                   |                    |       |       | пияз                    | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |       |       | өсімдік майы            | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |       |       | бульон                  | 5         | 8         | 8         |
|                   |                    |       |       | сұйық еті               | 140       | 161       | 175       |
| Бұқтырылған балық | 70                 | 80    | 90    | балық                   | 29        | 39        | 47        |
|                   |                    |       |       | жұмыртқа                | 132       | 156       | 168       |
|                   |                    |       |       | сәбіз                   | 5         | 6         | 7         |
|                   |                    |       |       | сұхары                  | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |       |       | пияз                    | 7         | 8         | 9         |
|                   |                    |       |       | өсімдік майы            | 10        | 11        | 13        |
|                   |                    |       |       | йодталған тұз           | 5         | 5         | 5         |
| Гарнир: макарон   | 100                | 130   | 150   | макарон                 | 2         | 2         | 2         |
|                   |                    |       |       | сары май                | 25        | 36        | 46        |
|                   |                    |       |       | тұз                     | 7         | 7         | 9         |
|                   |                    |       |       | сорпа                   | 1         | 1         | 1         |
| Шырын             | 200                | 200   | 200   | Шырын                   | 73        | 95        | 110       |
| Алма              | 200                | 200   | 200   | жеміс-жедектер          | 200       | 200       | 200       |
| Нан               | 20                 | 35    | 40    | бидай наны              | 20        | 35        | 40        |
| Сүзбеше           | 100                | 100   | 100   | сүзбеше                 | 100       | 100       | 100       |
| Калориялығы, ккал |                    |       |       |                         | 1099      | 1334      | 1399      |

II апта  
5-ші күн

| Тағамның атауы       | Тағамның шығымы, г |       |       | Тағамның ингредиенттері          | Брутто, г |           |           |
|----------------------|--------------------|-------|-------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                      | 7-10               | 11-14 | 15-18 |                                  | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Көкөніс көжесі       | 200                | 230   | 250   | ақ қауанды қырыққабат            | 41        | 49        | 61        |
|                      |                    |       |       | картоп                           | 20        | 26        | 32        |
|                      |                    |       |       | сәбіз                            | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |       |       | пияз                             | 10        | 11        | 13        |
|                      |                    |       |       | өсімдік майы                     | 4         | 5         | 5         |
|                      |                    |       |       | бульон                           | 140       | 161       | 175       |
|                      |                    |       |       | тауық еті                        | 44        | 54        | 74        |
| Ет биточкілері       | 60                 | 70    | 70    | сұйық еті (котлетке арналған ет) | 65        | 70        | 70        |
|                      |                    |       |       | бидай наны                       | 14        | 16        | 18        |
|                      |                    |       |       | жұмыртқа                         | 5         | 6         | 7         |
|                      |                    |       |       | көптірілген нан                  | 8         | 9         | 10        |
|                      |                    |       |       | өсімдік майы                     | 5         | 6         | 7         |
|                      |                    |       |       | сұхары                           | 8         | 9         | 10        |
|                      |                    |       |       | пияз                             | 14        | 18        | 22        |
| Гарнир: піскен күріш | 100                | 110   | 130   | күріш                            | 25        | 36        | 46        |
|                      |                    |       |       | сары май                         | 6         | 7         | 10        |
|                      |                    |       |       | бульон                           | 73        | 95        | 110       |
| Қызылша салаты       | 55                 | 70    | 80    | қызылша                          | 60        | 82        | 108       |
|                      |                    |       |       | ірімшік                          | 12        | 18        | 18        |
|                      |                    |       |       | өсімдік майы                     | 2         | 3         | 4         |
| Ара балы             | 15                 | 15    | 15    | ара балы                         | 15        | 15        | 15        |
| Сүт                  | 200                | 200   | 200   | сүт                              | 200       | 200       | 200       |
| Нан                  | 20                 | 35    | 40    | бидай наны                       | 20        | 35        | 40        |
| Калориялығы, ккал    |                    |       |       |                                  | 850       | 1033      | 1162      |

II аята  
6-ші күн

| Тағамның атауы           | Тағамның шығымы, г |       |       | Тағамның ингредиенттері         | Брутто, г  |            |             |
|--------------------------|--------------------|-------|-------|---------------------------------|------------|------------|-------------|
|                          | 7-10               | 11-14 | 15-18 |                                 | 7-10 жас   | 11-14 жас  | 15-18 жас   |
| Жарма салынған кнже      | 200                | 230   | 250   | тары жармасы                    | 12         | 16         | 18          |
|                          |                    |       |       | сәбіз                           | 10         | 12         | 13          |
|                          |                    |       |       | пияз                            | 15         | 16         | 17          |
|                          |                    |       |       | картоп                          | 20         | 26         | 32          |
|                          |                    |       |       | өсімдік майы                    | 4          | 5          | 5           |
|                          |                    |       |       | бульон                          | 140        | 161        | 175         |
|                          |                    |       |       | сиыр еті                        | 29         | 39         | 47          |
| Голубцы                  | 150                | 180   | 200   | ақ қауданды қырыққабат          | 60         | 65         | 70          |
|                          |                    |       |       | сиыр еті (котлетке арналған ет) | 65         | 70         | 70          |
|                          |                    |       |       | күріш жармасы                   | 7          | 10         | 10          |
|                          |                    |       |       | пияз                            | 10         | 16         | 18          |
|                          |                    |       |       | өсімдік майы                    | 7          | 8          | 9           |
|                          |                    |       |       | сәбіз                           | 10         | 15         | 20          |
|                          |                    |       |       | кызанақ пастасы                 | 4          | 5          | 6           |
| сорпа немесе қайнатпа    | 47                 | 47    | 47    |                                 |            |            |             |
| Кисель                   | 200                | 200   | 200   | кисель                          | 24         | 24         | 24          |
| Алма                     | 200                | 200   | 200   | алма                            | 200        | 200        | 200         |
| Нан                      | 20                 | 35    | 40    | бидай наны                      | 20         | 35         | 40          |
| Сүзбеше                  | 100                | 100   | 100   | сүзбеше                         | 100        | 100        | 100         |
| <b>Калориялығы, ккал</b> |                    |       |       |                                 | <b>668</b> | <b>813</b> | <b>1033</b> |