

"БЕКІТЕМІН"

мектеп директоры



Б.Иргалиева

ҚР.Денсаулық сақтау министірілігінің тағам рационы бойынша бірінғай стандарттар

"Ақтау" мектеп-бөбекжай-балабақша " кешені бойынша оқушыларының (0-4 сынып) тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

		Тағам шығыны	7-10 жас	Тағам шығыны	11-14 жас	Тағам шығыны	15-18 жас
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г
І апта 1 күн							
Үй кеспе көжесі тауык етімен	кұнарландырылған бидай ұны	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		6
	тауык еті		140		165		200
	Ет тефтелиі		сиыр еті(котлетке арналған ет)		80-150		80
бидай наны		5	8	11			
сүт		20	21	22			
пияз		25	31	32			
өсімдік майы		4	6	6			
бидай ұны		3	3	5			
Гарнир:бытырап піскен қарақұмык		қарақұмык жармасы	100-150	48		150-180	62
	сары май	5		6	8		
компот	компот	200	200	200	200	200	200
Ара балы	ара балы	8	8	8	8	8	8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Жарма салынған көже	сұлы жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сиыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		4		5		6
Үй қуырдағы (жаркое)	сиыр еті	150-200	40	200-250	50	200-250	60
	картоп		63		71		82
	пияз		8		10		11
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ пастасы		8		8		8
	өсімдік майы		5		6		7
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	5	200	5	200	5
	кант		15		17		19
	картоп крахмалы		10		10		10

	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	пияз		10		10		11
	тұздалған қияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		5		5
	сиыр еті		20		20		30
	сорпа		140		161		175
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		6		7
	қызанақ пастасы		19		21		24
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		4
Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	ақ қауданды қырыққабат	100-150	100	150-180	110	150-180	130
	өсімдік майы		4		5		5
	сәбіз		4		4		4
	пияз		5		7		7
	қызанақ пастасы		9		12		13
	құнарландырылған бидай ұны		1		1		3
	қант		3		4		5
сүзбе	қант	60	7	70	8	80	9
	сүзбе		60		70		80
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
ара балы	ара балы	8	8	8	8	8	8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		16		18		20
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті		20		30		30
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	108
	қант		4		5		6
	өсімдік майы		6		8		9
Көксерке балығы тефтелиі	көксерке балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		5		6		7
	сүт		20		20		22

	пияз		13		15		17
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай наны		6		7		8
	өсімдік майы		5		6		7
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	сәбіз	150-200	19	200-250	25	200-250	30
	картон		30		30		30
	көк бұршақ консервіленген		12		13		19
	ақ қауланды қырыққабат		10		15		30
	сүт		12		14		14
	сары май		6		6		10
	құнарландырылған бидай наны ұны		1		1		3
	сорпа немесе су		10		12		12
	қант		1		1		1
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	пияз		19		22		23
	өсімдік майы		6		7		7
	ақжелкен (ас көк)		8		9		10
	қызанақ пастасы		6		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сиыр еті		20		20		20
	сорпа		200		230		250
Ет котлеті	сиыр еті (котлетке арналған ет)	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	бидай наны		5		6		7
	сүт		19		20		22
	кептірілген нан		10		11,5		15
	өсімдік майы		5		6		6
	сары май		5		6		8
араластырылған гарнир: бұқтырылған күріш және картон езбесі	күріш жармасы	100-150	31	150-180	55	150-180	76
	сары май		5		7		8
	картон		57		74		83
	сүт		9		10		10
морс	морс	200	200	200	200	200	200
Ара балы	ара балы	9	9	9	9	9	9
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
II апта 1 күн							
Борщ	қызылша	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	ақ қауланды қырыққабат		20		23		25
	қызанақ пастасы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	ақжелкен (ас көк)		2		2		2

	пияз		7		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		3		3
	кант		2		2		2
	сорпа		120		138		150
	сиыр еті		30		30		30
Турама зразылар	сиыр еті (қолетке арналған ет)	80-150	50	100-180	65	100-180	70
	бидай наны		9		10		11
	сүт		25		30		35
	пияз		15		35		50
	картоп крахмалы		10		10		10
	өсімдік майы		9		10		10
	кептірілген нан		7		8		9
	ақжелкен		4		5		6
Гарнир арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	30	150-180	40	150-180	54
	сары май		4		5		7
	сорпа		73		95		110
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	алма мен алмұрт	200	5	200	5	200	5
	кант		10		10		10
Сүзбе	Сүзбе	60	60	70	70	80	80
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	9	9	9	9	9	9
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	пияз		14		22		29
	сары май		8		9		10
	ақжелкен		8		9		10
	қызанақ пастасы		6		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		20		30		30
Ақ қауданды қырыққабат салаты	ақ қауданды қырыққабат	60-100	50	100-150	68	100-150	88
	шөптесін		7		9		11
	кант		6		8		9
	өсімдік майы		4		5		5
Үй қуырдағы (жаркое)	сиыр еті	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картоп		160		175		178
	пияз		15		15		15
	қызанақ пастасы		11		11		11
	өсімдік майы		7		7		7
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	кант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Үй кеспе көжесі тауық етімен	кұнарландырылған бидай ұны	200-250	15	250-300	18	250-300	25

	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	жұмыртқа		5		15		15
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		237
	тауық еті		140		165		200
Палау(Сиыр етінен)	сиыр еті	150-200	70	200-250	70	200-250	80
	күріш жармасы		40		57		68
	өсімдік майы		8		10		10
	пияз		9		10		10
	сәбіз		14		15		16
	қызанақ настасы		16		19		21
С витамині қосылған кисель	қант	200	5	200	5	200	5
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған кисель		20		20		20
Ара балы	бал	8	8	8	8	8	8
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	үрме бұршақ	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картон		20		30		47
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті		30		30		30
Балғын көкөніс пен ірімшіктен салат	ақ қауланды қырыққабат	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		20		25
	өсімдік майы		7		8		8
Бұқтырылған көксерке балығы	көксерке балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	су немесе сорпа		27		27		27
	сәбіз		23		23		23
	акжелкен		3		3		3
	пияз		10		10		10
	қызанақ настасы		10		10		10
	өсімдік майы		5		7		10
	қант		4		5		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сәбіз	100-150	19	150-180	20	150-180	28
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	картон		10		15		32
	көк бұршақ консервіленген		12		13		14
	ақ қауланды қырыққабат		19		20		28

	сүт		30		30		30
	сары май		4		4		9
	кұнарландырылған бидай ұны		4		7		10
	сорпа немесе су		10		12		12
	қант		3		5		6
морс	морс	200	200	200	200	200	200
сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
көкөністер қосылған көже	ақ қауланды қырылсабат	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	картоп		20		30		35
	сәбіз		11		12		14
	пияз		9		10		11
	көк бұршақ консервіленген		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сиыр еті		25		30		30
Ет биточкілері	сиыр еті (көплетке арналған ет)	80-150	50	100-180	70	100-180	80
	бидай наны		6		10		14
	сүт		25		25		25
	кептірілген нан		3		3,5		6
	өсімдік майы		4		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		3		4		5
Гарнир:бөктірілген күріш	күріш	100-150	35	150-180	47	150-180	50
	сары май		2		3		4
	сорпа		73		95		110
Ара балы	бал	8	8	8	8	8	8
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
шырын	шырын	165	165	165	165	165	165
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
III апта: 1 күн							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20
	сәбіз		11		13		14
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		2		3		3
	қызанақ настасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	сиыр еті		30				
					30		40
Бұқтырылған сиыр еті (поджарко)	сиыр ет	80-150	45	100-180	80	100-180	80
	пияз		37		42		47
	өсімдік майы		11		12		12
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ настасы		14		16		18
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	33	150-180	47	150-180	51
	сары май		5		6		9
сүзбе	қант	60	7	70	9	80	10

	сүзбе		60		70		80
морс	морс	200	200	200	200	200	200
Ара балы	ара балы	9	9	9	9	9	9
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай нан	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		10		12		15
	сәбіз		15		20		25
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		4		6		6
	сорпа		140		161		175
	сыыр еті		20		30		30
Сәбізден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	104
	қант		4		6		7
	өсімдік майы		6		8		9
Пісірілген: тауық еті	тауық еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пияз		20		20		20
Гарнир: пісірілген макарон	макарон	100-150	26	150-180	37	150-180	54
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		4		5		9
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник (тұздықты көже)	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35
	пияз		20		22		23
	тұздалған кияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа немесе су		140		161		175
	сыыр еті		20		30		30
Турама зразылар	сыыр еті (бөліпке арналған ет)	80-150	60	100-180	75	100-180	90
	бидай наны		15		20		25
	сүт		40		40		40
	пияз		35		40		45
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		8		10		11
	кентірілген нан		10		11,5		15
	аюкелкен		4		5		9
Гарнир: бөктірілген күріш	күріш	100-150	25	150-180	38	150-180	45
	сары май		5		6		7
	сорпа		73		95		110
компот	компот	200	200	200	200	200	200
ара балы	ара балы	8	8	8	8	8	8
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Жарма салынған көже	сұлы жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25

	сәбіз		11		13		14
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		30		30		30
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауанды қырыққабат	60-100	42	100-150	55	100-150	69
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		8		11		12
	көксерке балығы (кесекті ет)		110		130		140
Бөктірілген көксерке балығы	пияз	80-150	15	100-180	15	100-180	18
	ақжелең		5		5		7
	ақ қатық негізгі		50		50		50
	сорпа		55		55		55
	сары ұйы		2		2		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		20		22		30
	картоп		80	150-180	90	150-180	100
	сүт		40		45		50
	сары май		4		5		6
Итмұрын жемісінен кисель	кеңтірілген итмұрын жемісі	200	8	200	5	200	5
	қант		19		20		23
	картоп крахмалы		10		10		10
	лимон қышқылды		1		1		1
	су		218		218		218
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	4
5 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	картоп		40		50		60
	пияз		9		10		11
	сары май		5		6		7
	сорпа		189		217		236
	сиыр еті		30		30		30
	сүт		40		60		70
Рагу (сиыр етінен)	өсімдік майы	150-200	8	200-250	8	200-250	8
	картоп		50		55		60
	сәбіз		24		24		24
	пияз		18		18		22
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
	шәй		2	200	2	200	2
	қант		5		5		5

Ара бала	ара балы	8	8	8	8	8	8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	кара бидай наны	20	20	35	35	40	40
IVапта 1 күн							
Балғын қырыққабаттан щи	ак қауданды қырыққабат	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	сәбіз		5		6		7
	акселкен		3		3		3
	картон		63		73		83
	пияз		9		10		11
	кызанақ пастасы		3		3		3
	құнарландырылған бидай ұны		2		3		3
	өсімдік майы		4		5		6
	сорпа		160		184		200
	сиыр еті		30		30		30
Палау(Сиыр етінен)	сиыр еті	150-200	40	200-250	50	200-250	50
	күрін жармасы		30		45		60
	өсімдік майы		7		8		8
	пияз		9		11		12
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сәбіз		14		17		19
	кызанақ пастасы		15		19		21
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
сүзбе	сүзбе	60	60	70	70	80	80
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	9	9	9	9	9	9
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай нан	кара бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	сәбіз		5		6		7
	пияз		5		5		6
	картон		63		73		83
	өсімдік майы		6		7		8
	кызанақ пастасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	сиыр еті		30		30		30
Дәруменді салат	қырыққабат	60-100	15	100-150	20	100-150	25
	сәбіз		12		16		20
	пияз		4		5		6
	алма		16		22		27
	өсімдік майы		5		8		8
Турама зразылар	сиыр еті (көплетке арналған ет)	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	бидай наны		25		10		11
	картон		63		25		25
	пияз		9		18		20
	өсімдік майы		4		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	кызанақ пастасы		15				

арпа жармасы	кештірілген нан	100-150	5	150-180	5,75	150-180	8
	акжелкен		4		5		6
	арпа жармасы		25		35		44
	сары май		8		9		14
шәй	сорпа	200	73	200	95	200	110
	шәй		2		2		2
	кант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны		20	35	35	40	40
3 күн							
Жарма салынған көже	сұлы жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		5		5		5
	картон		64		74		84
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		8		9		9
	сорпа		200		230		250
	сиыр еті		25		30		30
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	60	100-180	75	100-180	110
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		7		7
	қызанақ пастасы		19		21		24
	бидай ұны		6		7		8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	ак қауланды қырыққабат	100-150	100	150-180	122	150-180	163
	сары май		8		10		14
	сәбіз		3		4		5
	пияз		5		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ пастасы		9		12		14
	құнарландырылған бидай ұны		1		1		1
	кант		5		6		8
	кант		6		7		8
С витамині қосылған кисель	лимон қышқылы	200	1	200	1	200	1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентрагтан алынған кисель		20		20		20
	ара балы		8		8		8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	жұмыртқа		5		15		15
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		236

Сызықша мен қызылша	сыыр еті	60-100	30	100-150	30	100-150	30
	ірімшік		10		15		15
	қызылша		40		45		50
	өсімдік майы		6		7		7
Балық котлеті	көксерке балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		6		10		14
	картоп крахмалы		20		10		10
	сүт		30		40		45
	кептірілген нан		5		5,75		7
	өсімдік майы		6		7		7
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	сәбіз	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	картоп		20		30		35
	көк бұршақ		10		12		13
	консервіленген						
	ақ қауданлы		10		12		13
	қырыққабат						
	сүт		25		25		25
	сары май		1		1		1
	құнарландырылған		1		1		1
	бидай ұны						
	сорпа немесе су		10		12		12
	қант		5		5		5
Кептірілген жемістен компот	кептірілген алма	200	5	200	5	200	5
	қант		10		10		10
алма	алма	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
борщ	қызылша	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ақ қауданлы		23				
	қырыққабат				26		28
	қызанақ пастасы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	ақжелкен		2		2		2
	пияз		7		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		5		5		7
	қант		4		7		9
	сорпа		120		138		150
	сыыр еті		40		50		50
Пісірілген:тауық еті	тауық еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пияз		2		3		3
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жарма	100-150	40	150-180	55	150-180	61
	сары май		4		5		6
Морс	морс	200	200	200	200	200	200
Ара бала	ара балы	8	8	8	8	8	8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай наны	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40