



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі 2025 жылға								
		Тағам шығыны	о(7)-10 жас		11-14 жас		15-17 жас	
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г	
1 апта 1 күн (қыс-көктем)								
Үй көспе көжесі сиыр 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	
	сиыр еті		40		50		60	
Ет тефтели	сиыр еті	80-150	80	100-180	90	100-180	90	
	бидай наны		5		8		11	
	сүт		23		24		25	
	пияз		25		31		12	
	өсімдік майы		4		6		6	
	кұнарландырылған бидай ұны		3		3		5	
Тарнир-бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	43	150-180	62	150-180	71	
	сары май		5		6		8	
Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2	
	қант		5		6		8	
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10		
Сүт	сүт	150	150	150	150	150		
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40		
2 күн								
Күріш көже	күріш жармасы		20		23		25	
	сәбіз		11		13		14	
	картон		30		30		30	
	пияз		9		10		11	
	өсімдік майы		3		5		5	
	сиыр еті		20		30		30	
	сорпа	200-250	200	250-300	230	250-300	251	
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауынды қырыққабат		30		34		35	
	ірімшік		10		15		15	
	сәбіз		18		24		30	
Үй құырдағы тауық етімен (жаркое)	өсімдік майы	60-100	4	100-150	5	100-150	8	
	тауық еті		140		165		200	
	картон		63		71		82	
	пияз		8		10		11	
	йодталған тұз		1		1,5		2	
	қызылқанды пастасы		8		8		8	
	өсімдік майы	150-200	5	200-250	6	200-250	7	
Итмұрын жеміспен кисель	кептірілген итмұрын жемісі		1,5		1,5		1,5	
	қант		9		9		9	
	картон крахмалы		10		10		10	
	лимон қышқылы		1		1		1	
	су	200	218	200	218	200	218	
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125		
Алма	алма	250	250	250	250	250		
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40		
3 күн								
Рассольник	картон		40		50		60	
	арпа жармасы		16		25		30	
	пияз		10		10		11	
	тұздалған қиыр		14		16		17	
	өсімдік майы		4		5		5	
	сиыр еті		20		20		30	
	сорпа	200-250	140	250-300	161	250-300	175	
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті		40		50		60	
	сәбіз		8		8		10	
	пияз		8		8		10	
	өсімдік майы		5		6		7	
	қызылқанды пастасы		19		21		24	
	йодталған тұз		1		1,5		2	
	кұнарландырылған бидай ұны	80-150	3	100-180	3	100-180	4	
Тарнир бұқтырылған қырыққабат	ақ қауынды қырыққабат		100		110		130	
	өсімдік майы		4		5		5	
	сәбіз	100-150	4	150-180	4	150-180	4	

	пняз		5		7		7	
	кызанак пастасы		9		12		13	
	кунарландырылган бидай уны		2		2		6	
	кант		3		4		5	
сүзбе	кант	60	5	70	6	80	7	
	сүзбе		60		70		80	
шэй	шэй	200	2	200	2	200	2	
	кант		4		4		4	
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10	
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150	
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	
4 күн								
Буршак көжөсү	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30	
	үрмө буршак		16		18		20	
	сәбіз		8		9		10	
	пняз		8		9		10	
	өсімдік майы		4		5		5	
	сорпа		140		161		175	
	сыыр еті		20		30		30	
Сабиден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	108	
	кант		4		5		6	
	өсімдік майы		6		8		9	
Балик тефтели	жаңа вуланган балык	80-150	110	100-180	130	100-180	140	
	бидай наны		5		6		7	
	сүт		22		23		25	
	пняз		13		15		17	
	йодталган түз		1		1,5		2	
	кунарландырылган бидай наны		6		7		8	
	өсімдік майы		5		6		7	
Гарнир макарон	сәбіз	150-200	19	200-250	25	200-250	30	
	пняз		12		13		19	
	макарон		20		30		46	
	сары май		6		6		10	
	сорпа немесе су		10		12		12	
Көп дәрүменди шырын	көп дәрүменди шырын	165	165	165	165	165	165	
Алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250	
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125	
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	
5 күн								
Харчо көжөсү	күрүш жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18	
	пняз		19		22		23	
	өсімдік майы		6		7		7	
	акжелкен (ас кок)		8		9		10	
	кызанак пастасы		6		7		8	
	йодталган түз		1		1,5		2	
	сыыр еті		20		20		20	
	сорпа		200		230		250	
	Ет котлеті	сыыр еті	80-150	65	100-180	75	100-180	80
бидай наны			5		6		7	
сүт			23		24		26	
кептірілген нан			10		11,5		15	
өсімдік майы			5		6		6	
гарнир: картоп сәбесті	сары май	100-150	5	150-180	7	150-180	8	
	картоп		57		74		83	
	сүт		12		14		14	
Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5	
	кант		5		6		7	
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5	
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150	
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	
11 апта 1 күн								
Борщ	кызылша	200-250	28	250-300	33	250-300	36	
	ак кауданды кырыкжабат		30		23		25	
	кызанак пастасы		5		6		7	
	сәбіз		8		9		10	
	акжелкен (ас кок)		2		2		2	
	картоп		20		20		20	
	пняз		7		8		9	
	йодталган түз		1		1,5		2	
	өсімдік майы		3		3		3	
	кант		2		2		2	
	сорпа		120		138		150	
	сыыр еті		30		30		30	
	Эрэзилар	сыыр еті	80-150	50	100-180	65	100-180	70
		бидай наны		9		10		11
сүт			40		45		50	
пняз			15		35		50	
картоп краммалы			10		10		10	

	өсімдік майы		9		10		10
	кепірілген нан		7		8		9
	әкжелкен		4		5		6
Гарнир арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	25	150-180	36	150-180	40
	сары май		4		5		7
	сорпа		7,3		9,5		110
Кептірілген жемістен компот	кепірілген жеміс	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күні							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	пияз		14		22		29
	сары май		8		9		10
	әкжелкен		8		7		8
	қызынақ пастасы		6		1,5		2
	йодталған тұз		1		230		250
	сорпа		200		30		30
	сиыр еті		20		68		88
Ақ қауанды қырықжабат салаты	ақ қауанды қырықжабат	60-100	30	100-150	9	100-150	11
	шөнтесіні		7		8		9
	қант		6		5		5
	өсімдік майы		4		40	200-250	50
Үй құырдағы (жарқос)	сиыр еті	150-200	30	200-250	155	200-250	155
	картоп		140		15		15
	пияз		15		11		11
	қызынақ пастасы		11		7		7
	өсімдік майы		7		2	200	2
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күні							
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	қунарландырылған бидай ұны	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	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
	сиыр еті		70		70		80
Палау	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	күріш жармасы		35		45		55
	өсімдік майы		8		10		10
	пияз		9		10		10
	сәбіз		14		15		16
	қызынақ пастасы		16		19		21
С витамині қосылған кисель	қант	200	5	200	5	200	5
	лимон қышқилы		1		1		1
	су		190		190		190
	үнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған кисель		20		20		20
Ара балы	бал	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күні							
Бұршақ көжесі	үрім бұршақ	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картоп		30		45		55
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті		30		30		30
	сүт		41		45		50
Балық көкөніс пен ірімшіктен салат	ақ қауанды қырықжабат	60-100	41	100-150	15	100-150	15
	ірімшік		10		20		25
	сәбіз		18		8		8
	өсімдік майы		7		130	100-180	140
Бұқтырылған балық	жина вулғиш балық	80-150	110	100-180	27	100-180	27
	су немесе сорпа		27		23		23
	сәбіз		23		3		3
	әкжелкен		3		10		10
	пияз		10		10		10
	қызынақ пастасы		10		7		10
	өсімдік майы		5		5		8
	қант		4		1,5		2
йодталған тұз		1		20	150-180	28	
Гарнир макарон	сәбіз	100-150	19	150-180	30	150-180	40
	макарон		20		4		9
	сары май		4		12		12
	сорпа немесе су		10				

Келтірілген жемістен компот	келтірілген жеміс	200	2	200	2	200	2				
	қант		3		5		6				
сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125				
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
5 күн											
көкөністер қасылған көже	ақ қауанды қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53				
	картоп		20		30		55				
	сәбіз		17		19		22				
	пияз		15		16		17				
	қоқ бұршақ консервіленген		9		10		11				
	өсімдік майы		4		7		8				
	сорпа		151		174		190				
	сыыр еті		25		30		30				
	сыыр еті		50		70		80				
	бидай наны		6		10		14				
Ет биточкілері	сүт	80-150	40	100-180	40	100-180	40				
	келтірілген нан		3		3,5		6				
	өсімдік майы		4		8		9				
	йодталған тұз		1		1,5		2				
	сары май		3		4		5				
	күріш		30		35		40				
	күріш		2		3		4				
	сорпа		73		95		110				
Гарнир күріш	күріш	100-150		150-180		150-180					
	сары май										
	сорпа										
Ара балы	бал	5	5	5	5	5	5				
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150				
шырын	шырын	165	165	165	165	165	165				
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
III апта I күн (жаз-күз)											
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				
	қызынақ пастасы		3		3		3				
	сорпа		191		220		240				
	сыыр еті		30		30		40				
	сыыр еті		45		80		80				
Бұқтырылған сыыр еті	сыыр ет	80-150	37	100-180	42	100-180	47				
	пияз		11		12		12				
	өсімдік майы		1		1,5		2				
	йодталған тұз		1		1,5		1,8				
	қызынақ пастасы		14		16		18				
	кызынақ пастасы		33		47		51				
Гарнир бығырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	5	150-180	6	150-180	9				
	сары май		6		8		9				
сүзбе	қант	60	60	70	70	80	80				
	сүзбе		60		70		80				
Балғын жемістен компот	алма, алтұрт	200	1,5	200	1,5	200	1,5				
	қант		5		6		7				
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10				
Қара бидай-бидай нан	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
2 күн											
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30				
	үріе бұршақ		10		12		15				
	сәбіз		15		20		25				
	пияз		15		20		25				
	өсімдік майы		4		6		6				
	сорпа		140		161		175				
	сыыр еті		30		30		30				
	сыыр еті		64		86		104				
Сәбіден саят	сәбіз	60-100	4	100-150	6	100-150	7				
	қант		6		8		9				
	өсімдік майы		140		165		200				
Тауық еті	тауық еті	80-150	20	100-180	20	100-180	20				
	пияз		26		37		54				
Гарнир макарон	макарон	100-150	1	150-180	1,5	150-180	2				
	йодталған тұз		1		1,5		2				
	сары май		4		5		9				
	сары май		165		165		165				
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165				
Алма	Алма	250	250	250	250	250	250				
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125				
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
3 күн											
Рассольник	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35				
	пияз		20		22		23				
	тұздалған қияр		14		16		17				
	өсімдік майы		4		6		7				
	сорпа немесе су		140		161		175				
	сыыр еті		30		30		30				
	сыыр еті		60		75		90				
	сыыр еті		15		20		25				
Эразилар	бидай наны	80-150	40	100-180	40	100-180	40				
	сүт		40		40		45				
	пияз		35		40		2				
	йодталған тұз		1		1,5		11				
	өсімдік майы		8		11,5		15				
	келтірілген нан		10		5		9				
	ажжелкен		4		5		9				
	күріш		25		38		45				
	Гарнир күріш		күріш		100-150		25	150-180	38	150-180	45

		сары май	5	6	7
компот	сорула	200	73	200	110
	кептірілген жеміс		1,5	1,5	1,5
	қант		5	5	7
ара балы	ара балы	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40
4 күн					
Күріш көме	күріш жармасы	200-250	20	250-300	23
	сәбіз		11		13
	картоп		30		30
	пияз		9		10
	өсімдік майы		3		5
	смыр еті		20		30
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ак қуаңды қырыққабат	60-100	41	100-150	55
	ірімшік		10		15
	сәбіз		18		24
	өсімдік майы		8		11
Бекітірілген балық	жаңа ауланған балық	80-150	110	100-180	130
	пияз		15		15
	асжелкен		5		5
	ақ қатық негізгі		50		50
	сорула		55		55
	сары май		2		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3
	Йодталған тұз		1		1,5
	пияз		20		22
	картоп		80		90
Гарнир картоп өзбесі	картоп	100-150	40	150-180	45
	сүт		4		5
	сары май		2		2
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	10	200	10
	қант		10		10
	картоп крахмалы		1		1
	лимон қышқалы		218		218
	су		250		250
	Банан	Банан	125	125	125
Сүзбеше	Сүзбеше	20	20	35	40
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40
5 күн					
Үй қосае көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	14	250-300	19
	жұмыртқа		5		15
	су		3		3
	Йодталған тұз		1		1,5
	картоп		40		50
	пияз		9		10
	сары май		5		6
	сорула		189		217
	смыр еті		30		30
	смыр еті		50		60
Рагу (смыр етінен)	смыр еті	150-200	8	200-250	8
	өсімдік майы		50		55
	картоп		24		24
	сәбіз		18		18
	пияз		3		3
	құнарландырылған бидай ұны		2		2
шәй	шәй	200	3	200	5
	қант		5		5
Ара бала	ара балы	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40
IVтап 1 күн					
Балғын қырыққабаттан ши	ак қуаңды қырыққабат	200-250	30	250-300	35
	сәбіз		5		6
	асжелкен		3		3
	картоп		69		83
	пияз		9		10
	қызылқанды пастасы		3		3
	құнарландырылған бидай ұны		4		5
	өсімдік майы		160		184
	сорула		30		30
	смыр еті		40		50
Пәләу	смыр еті	150-200	30	200-250	45
	күріш жармасы		7		8
	өсімдік майы		9		11
	пияз		1		1,5
	Йодталған тұз		14		17
	сәбіз		16		19
Коп дәруменді шыршы	қызылқанды пастасы		163		165
	коп дәруменді шыршы	165	163	165	165
сүзбе	сүзбе	60	60	70	80
Алма	алма	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40

		2 күн					
Вермишель салынган коже	вермишель	200-250	13	250-300	17	250-300	20
	сәбіз		5		6		7
	пияз		5		5		6
	картон		63		83		93
	өсімдік майы		6		7		8
	қызанақ пастасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	сыыр еті		30		30		30
	қырыққабат		35		44		51
Дәруменді салат	қырыққабат	60-100	12	100-150	16	100-150	20
	сәбіз		4		5		6
	пияз		16		22		27
	алма		5		8		8
	өсімдік майы		30		70		70
Зразылар	сыыр еті	80-150	9	100-180	10	100-180	11
	бидай наны		37,5		37,5		37,5
	сүт		15		18		20
	пияз		5		7		8
	өсімдік майы		1		1,5		2
	йодталған тұз		5		5,75		8
	кептірілген нан		4		5		6
	акжелек		25		35		44
	арпа жармасы		8		9		14
	сары май		73		95		110
Гарнир: арпа жармасы	сорпа	100-150	2	150-180	2	150-180	2
	алмұрт		5		5		5
Балғын жемістен компот	қант	200	125	200	125	200	125
	сүзбеше		20		35		40
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40	40	40
		3 күн					
Көкөністер қосылған коже	ак қауызды қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картон		20		30		55
	сәбіз		17		19		22
	пияз		15		16		17
	көк бұршақ консервіленген		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сыыр еті		25		30		30
	сыыр еті		60		75		110
	сәбіз		8		9		10
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	пияз	80-150	8	100-180	9	100-180	10
	өсімдік майы		5		9		10
	қызанақ пастасы		19		21		24
	бидай ұны		6		7		8
	ак қауызды қырыққабат		100		122		163
	сары май		8		10		14
	сәбіз		3		4		5
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	пияз	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	көк бұршақ консервіленген		1		1,5		2
	йодталған тұз		9		12		14
	қызанақ пастасы		2		2		2
	күнделендірілген бидай ұны		5		6		8
	қант		6		7		8
	қант		1		1		1
	лимон қышқылы		190		190		190
	су		0,07		0,07		0,07
	үнтәктелген С витамині		20		20		20
концентраттан алынған кисель	10	10	10				
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
	сүт	150	150	150	150	150	150
Сүт	сүт	20	20	35	35	40	40
Қара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	40	40	40
		4 күн					
Үй кеспе кезесі сыыр етімен	күнделендірілген 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
	сыыр еті		30		30		30
	сыыр еті		10		15		15
	тримшік		40		45		50
Қызылша мен ірімшіктен салаты	қызылша	60-100	6	100-150	7	100-150	7
	өсімдік майы		110		130		140
	жана вуланған балық		6		10		14
	бидай наны		10		10		10
Балық котлеті	картон крахмалы	80-150	42,5	100-180	47,5	100-180	52,5
	сүт		5		5,75		7
	кептірілген нан		6		7		7
	өсімдік майы		10		15		20
	сәбіз		15		20		25
	макарон		1		1		1
Гарнир: макарон	сары май	100-150	10	150-180	12	150-180	12
	сорпа немесе су		3		3		3
	кептірілген алма		10		10		10
компот	қант	200	3	200	3	200	3
	кептірілген алма		10		10		10

Банан	банан	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Бүрч	кымызга	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ак кауданды кырыккабат		23		26		28
	кызанак пастасы		5		6		7
	сөбіз		8		9		10
	ажжелкен		2		2		2
	пияз		7		8		9
	йодталган туз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		5		7
	кант		4		7		9
	сорпа		120		138		150
	сыыр еті		40		50		50
	тауык еті		140		165		200
	Тәуык еті		80-150		100-180		100-180
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	карақұмық жәрмасы	100-150	3	150-180	3	150-180	3
	сары май		30		40		41
	Шәй		4		5		6
Шәй	Шәй	200	2	200	2	200	2
	кант		5		5		5
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Кара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40