

Қосымша 3  
Қызылжар ауданының  
білім бөлімі бастығының  
бастап



2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
I апта			
Дүйсенбі			
Сүтті хурпұл ботпасы	150	200	200
Коржық	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Осімдік майы қосылған жаңа піскен көкөніс салаты (ақ қырыққабат, сабіз)	60	100	100
Үй қуырдағы	150	200	200
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Тұздығы бар балық тефтелі	80	100	100
Гарнир: Жарма	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тұздығы бар ет котлеттері	80	100	100
Гарнир: картоп піресі	100	150	150
Табиғи шұрын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауықтар	80	100	100
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2

2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
II апта			
Дүйсенбі			
Ірімшік қосылған макарон	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Осімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100
Сияр еті қосылған палуа	150	200	200
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Көкөніс сорпасы	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық кесектері	80	100	100
Гарнир: Жарма	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы	150	200	200
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: картоп піресі	100	150	150
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
III апта			
Дүйсенбі			
Сүт ботқасы	150	200	200
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	100	100
Пісірілген тауықтар	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Ет котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Сүт қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Бөктірілген балық	80	100	100
Гарнир: картоп шәресі	100	150	150
Табиги шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөніс қосылған картоп сарпшы	200	250	250
Қатты ірімшік	20	20	20
Лимон қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
IV апта			
Дүйсенбі			
Сүтті бидай ботқасы	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100
Ет тефтелдері	80	100	100
Гарнир: жарма	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	150
Сүт қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: Пісірілген макарон	100	150	150
Табиги шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауық	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданы жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
I апта			
Дүйсенбі			
Сүтті күріш ботқасы	150	200	200
Ел қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен кияр салаты	60	100	100
Үй қуырдағы	150	200	200
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық тәфтелдері	80	100	100
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	150
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Ет қозлеттері	80	100	100
Гарнир: қартон шорса	100	150	150
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауық	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданы жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
II апта			
Дүйсенбі			
Ірімшік қосылған макарондар	150	200	200
Коржық	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен қызанақ салаты	60	100	100
Сияр етінен жасалған пілдіу	150	200	200
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Көкөніс сорпасы	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық бөсектері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы	150	200	200
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Ет тәфтелдері	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Айрағ	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
III апта			
Дүйсенбі			
Сүтті ботқа	150	200	200
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана
Қыт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен коконіс салаты (кзір, қызыл)	60	100	100
Бұқтырылған тауықтар	80	100	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Котлеті мөңгіле	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Бөктірілген балық	80	100	100
Гарнир: картоп пюресі	100	150	150
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Коконіс қосылған картоп сорпасы	200	250	250
Қатты ірімшік	20	25	30
Табиги ұлыр	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Үй қуырдағы	150	200	200
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
IV апта			
Дүйсенбі			
Сүтті тары ботқасы	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған витамин салаты	60	100	100
Ет тефтелдері	80	100	100
Гарнир: жарма	100	150	150
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: піскен күріш	100	150	150
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Коконістермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Палау (сыыр еті)	150	200	200
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40