



4 апта 1 күн

Тағамның атауы	Шығымы, гмм			Тағамның құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып		7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып
Сүтті күріш көже	200	230	250	күріш	30	35	40
				сары май	10	10	10
				иодталған тұз	2,0	2,0	2,0
				сүт 2,5%	120	140	180
				қант	5	6	7
Какао сүтпен	200	200	200	какао ұнтағы	4	4	4
				сүт 2,5%	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	10	10	10
Алма	120	120	120	алма	120	120	120
Бидай және кара бидай наны	20	35	40	Бидай және кара бидай наны	20	35	40

АСПАЗШЫ

МЕДБИКЕ



жаз күз 2026 жыл

3 апта 2-күн

Тағамның атауы	Шығымы ,гмм			Тағамның құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып		7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып
Акквуданды кырыкқабат және сәбіз салаты	60	80	100	Акквуданды кырыкқабат	45	60	77
				Сәбіз	19	25	30
				өсімдік майы	3	5	5
				пияз	7	10	12
				иодталған тұз	2	2	2
Сиыр етінен ежик	200	220	250	сиыр еті	60	70	85
				пияз	10	20	28
				күріш жармасы	5	8	11
				сары май	3	4	5
				сүт 2,5	17	25	28
				жоғарғы сортты бидай ұны	6	7	8
				иодталған тұз	2	2	3
				жұмыртқа	5	5	5
Қаймақты томат соусы	25	25	25	сары май	3	3	3
				қаймақ 20%	10	10	10
				жоғарғы сортты бидай ұны	2	2	2
				иодталған тұз	2	2	2,0
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: Бұқтырылған қарақұмық көкөністермен	130	150	180	қарақұмық	40	48	55
				сәбіз	60	60	70
				тәтті бұрыш	40	45	50
				иодталған тұз	2,0	2	3
				сары май	3	5	7
Қатық 2,5 %	200	200	200	Қатық 2,5 %	200	200	200
Бидай және қара бидай наны	20	35	40	Бидай және қара бидай наны	20	35	40

АСПАЗШЫ

МЕДБИКЕ



«БЕКІТЕМІН»
№109 орта мектеп директоры
А.Оспанов
» « » 2026 жыл



«КЕЛІСЕМІН»
ЖК «Жұбатқазова»

жаз күз 2026 жыл

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Шығымы, гмм			Тағамның құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып		7-10 жас 1-4 сынып	11-14 жас 5-9 сынып	15-18 жас 10-11 сынып
Сүтті күріш көже	200	230	250	күріш	30	35	40
				сары май	10	10	10
				иодталған тұз	2,0	2,0	2,0
				сүт 2,5%	120	140	180
				қант	5	6	7
Какао сүтпен	200	200	200	какао ұнтағы	4	4	4
				сүт 2,5%	100	100	100
				су	110	110	110
				қант	10	10	10
Алма	120	120	120	алма	120	120	120
Бидай және қара бидай наны	20	35	40	Бидай және қара бидай наны	20	35	40

АСПАЗШЫ

МЕДБИКЕ