

«Бекітемін»:

Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-
лицейі КММ басшысы
Г.С. Жаңғазы



1-ші күн II апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ (фасоль) көжесі	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	18	20
			жұмыртқа	6	7
			су	3	3
			йодталған тұз	0,4	0,4
			пияз	10	11
			сары май	5	5
			сорпа	217	236
			сиыр еті	54	54
Рагу (сиыр етінен)	140/60	140/60	сиыр еті	96	96
			өсімдік майы	8	8
			картоп	120	120
			сәбіз	24	24
			пияз	11	11
			құнарландырылған бидай ұны	3	3
Ара балы	10	10	ара балы	10	10
Шырын	200	200		200	200
Қара бидай наны	35	40	кара бидай наны	35	40
Калориялығы, ккал				790	804

Тағамдар атауы	Шығымы	Ккал	Бағасы
1.Комплекс (1,2,3, нан)	250/250/200		850
2.Комплекс (2,3, нан)	250/200		590
3.комплекс (1,3 нан)	250/200		340
Қант қосылған қара шай	200	56	80
Ватрушка	120	56	200
Қант қосылған сүт шайы	200	86	100
Мак қосылған тоқаштар	100	297,05	150
Сосиска	100	594,1	250
Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	200
Картоп, қырыққабат тоқаштары	100	287,1	180
Ет қосылған самса	120	300	270
Қара бидай наны	20	50,8	10



«Бекітемін»:
Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-
лицейі» КММ басшысы
Б.С. Жангазы



3-ші күн II апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
Балық көжесі	230/25	250/25	балық	50	60
			сәбіз	13	14
			пияз	10	11
			өсімдік майы	5	5
			кызанақ пастасы	3	3
			Картоп	60	70
			жарма	20	24
Ет тефтелиі	90	100	ет (котлетке арналған ет)	78	87
			бидай наны	12	13
			сүт	18	20
			пияз	36	40
			өсімдік майы	5	6
			құнарландырылған бидай ұны	6	7
			сары май	5	5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	130	150	қарақұмық жармасы	62	71
Сүзбеше	100	100	сары май	5	6
Айран	200	200	сүзбеше	100	100
Қара бидай наны	35	40	айран	200	200
Калориялығы, ккал			қара бидай наны	35	40
				1004	1087

Тағамдар атауы	Шығымы	Ккал	Бағасы
1.Комплекс (1,2,3, нан)	250/250/200		850
2.Комплекс (2,3, нан)	250/200		590
3.комплекс (1,3 нан)	250/200		340
Қант қосылған қара шай	200	56	80
Ватрушка	120	56	200
Қант қосылған сүт шайы	200	86	100
Мак қосылған тоқаштар	100	297,05	150
Сосиска	100	594,1	250
Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	200
Картоп, қырыққабат тоқаштары	100	287,1	180
Ет қосылған самса	120	300	270
Қара бидай наны	20	50,8	10



«Бекітемін»:
Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-
лицейі» КММ басшысы
Г.С. Жанғазы



4-ші күн II апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	230/25	250/25	күріш жармасы	17	18
			пияз	22	24
			сары май	9	10
			акжелкен	9	10
			қызанақ пастасы	7	8
			йодталған тұз	1	1
			сорпа	230	250
			сиыр еті	54	54
Балғын көкөніс салаты	80	100	балғын қызанақ	24	30
			балғын кияр	32	40
			ак қырыққабаты	23	29
			өсімдік майы	11	14
			Тауық еті	60	70
Көкөніспен тауық еті	75/50	100/50	Тауық еті	4	5
			пияз	5	7
			акжелкен	10	10
			сәбіз	55	55
			сорпа	3	3
			сары май	3	3
			құнарландырылған бидай ұны	3	3
			пияз	2	2
			макаронь	80	90
			тұз	2	2
Гарнир: макаронь	130	150	сары май	9	10
			концентраттан кисель	24	24
			кант	10	10
С дәруменді кисель	200	200	лимон қышқылы	0,2	0,2
			С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07
				200	200
				35	40
Жеміс	200	200			
Қара бидай наны	35	40	қара бидай наны	35	40

Тағамдар атауы	Шығымы	Ккал	Бағасы
1.Комплекс (1,2,3, нан)	250/250/200		850
2.Комплекс (2,3, нан)	250/200		590
3.комплекс (1,3 нан)	250/200		340
Қант қосылған қара шай	200	56	80
Ватрушка	120	56	200
Қант қосылған сүт шайы	200	86	100
Мак қосылған тоқаштар	100	297,05	150
Сосиска	100	594,1	250
Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	200
Картоп, қырыққабат тоқаштары	100	287,1	180
Ет қосылған самса	120	300	270
Қара бидай наны	20	50,8	10

«Бекітемін»:

Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-
лицейі» ҚММ басшысы

Г.С. Жанғазы

2-ші күн II апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто,г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	230/25	250/25	ақ қырыққабаты	23	25
			картоп	61	66
			сәбіз	13	14
			пияз	10	11
			көк бұршақ консервіленген	10	11
			өсімдік майы	5	5
			сорпа	174	190
			сиыр еті	54	54
Сәбіз бен алмадан салат	80	100	сәбіз	64	80
			балғын алма	18	23
			қант	3	4
			өсімдік майы	6	8
Тауық етінен котлет	90	100	тұз	1	1
			(котлетке арналған ет)	70	70
			нан	10	10
			пияз	14	14
			өсімдік майы	4	4
			тұздық	60	60
			каймақ	16	16
			құнарландырылған бидай ұны	5	5
			сорпа	47	47
			Бұршақ	90	110
Бұршақ езбесі	130	150	кептірілген жеміс (өрік, мейіз)	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	қант	20	20
Жеміс	200	200		200	200
Қара бидай наны	35	40	қара бидай наны	93035	40

Тағамдар атауы	Шығымы	Қкал	Бағасы
1.Комплекс (1,2,3, нан)	250/250/200		850
2.Комплекс (2,3, нан)	250/200		590
3.комплекс (1,3 нан)	250/200		340
Қант қосылған қара шай	200	56	80
Ватрушка	120	56	200
Қант қосылған сүт шайы	200	86	100
Мак қосылған тоқаштар	100	297,05	150
Сосиска	100	594,1	250
Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	200
Картоп, қырыққабат тоқаштары	100	287,1	180
Ет қосылған самса	120	300	270
Қара бидай наны	20	50,8	10

«Бекітемін»:

Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-
лицейі» КММ басшысы
Г.С. Жанғазы



5-ші күн II апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто,г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	230/25	250/25	картоп	92	100
			пияз	12	13
			тұздалған қияр	16	17
			өсімдік майы	5	5
			сорпа немесе су	161	175
			сиыр еті	54	54
Зразылар	90	100	сиыр еті (котлетке арналған ет)	68	76
			бидай наны	10	11
			сүт	14	16
			пияз	40	45
			өсімдік майы	10	11
			жұмыртқа	6	7
			кептірілген нан	8	9
			акжелкен	5	6
Гарнир: бұға пісірілген күріш	130	150	күріш	48	55
			сары май	5	6
			сорпа	95	110
			ара балы	10	10
Ара балы	10	10	ара балы	10	10
Сүт	200	200	сүт	200	200
Қара бидай наны	35	40	қара бидай наны	35	40
Калориялығы, ккал				1006	1082

Тағамдар атауы	Шығымы	Ккал	Бағасы
1.Комплекс (1,2,3, нан)	250/250/200		850
2.Комплекс (2,3, нан)	250/200		590
3.комплекс (1,3 нан)	250/200		340
Қант қосылған қара шай	200	56	80
Ватрушка	120	56	200
Қант қосылған сүт шайы	200	86	100
Мак қосылған тоқаштар	100	297,05	150
Сосиска	100	594,1	250
Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	200
Картоп, қырыққабат тоқаштары	100	287,1	180
Ет қосылған самса	120	300	270
Қара бидай наны	20	50,8	10