



Ас мәзірі (меню)

IV апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сұлы жармасынан ботқа (овсянка)	150	200	230	Сұлы жармасы	32	48	64
				Сүт	32	48	64
				Сары май	8	10	12
				Йодталған тұз	2	2	3
				Қант	8	10	12
				Су	100	120	150
Ірімшік көмеші (запеканка)	50	50	50	Ұнтақ жармасы	24	24	24
				Ірімшік	45	45	45
				Қант	8	8	8
				Жұмыртқа	4/1	4/1	4/1
				Сүт	20	20	20
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					566	678	733

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова

Қадыржанова
Махметова

Ас мәзірі (меню)

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рагу сиыр еті	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті	96	96	96
				Пияз	11	11	11
				Өсімдік майы	8	8	8
				Сәбіз	24	24	24
				Картоп	120	120	120
Ара балы	10	10	10	Бидай ұны	3	3	3
				Томат	6	8	10
				Ара балы	10	10	10
Шай	200	200	200	Шай	2	2	2
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					592	607	612

әлеуметтік педагог:

мед. бике:

А.Қадыржанова

А.Махметова

[illegible]

директоры

Ас мәзірі (меню)

3 КҮН

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі				Картоп	53	61	66
				Бұшақ	16	18	20
				Пияз	9	10	11
				Сәбіз	11	13	14
	200/25	230/25	250/25	Ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
Сәбіз алма салаты				Сорпа	141	162	176
				Сыяреті	54	54	54
	60	80	100	Сәбіз	48	64	80
				Зәйтүн майы	5	6	8
				Алма	14	18	23
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Қант	2	3	4
				Кептірілген жемісі	20	20	20
				Қант	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					652	693	745

кап А А
Мас

А.Қадыржанова
А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен котлеті	80	90	100	Сиыр еті	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Сүт немесе су	20	23	26
				Өсімдік майы	11	12	13
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				жуа	5	7	9
Гарнир: Қайнатылған макарон тұздығымен	75/26	100/30	120/30	Йодталған тұз	1	2	3
				Макарон	20	27	32
				Сәбіз	10	12	12
				Сары май	3	4	6
				Томат	8	10	11
				Жуа	5	5	6
				Сорпа немесе су	180	200	230
Мульти жемісті сок	200	200	200	Сок мультижемісті	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	34	40
Калориялығы, ккал					624	685	721

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова

«Қалалық білім және мәдениет басқармасы» АҚ
мемлекеттік мекемесінің
білім беретін №34 жалпы
білім беретін мектеп-гимназиясының
О.А.Аманжол

5 КУН

А.Қалдыржанова
А.Махметова

Әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
Мед. бике: А.Махметова

«Бекітемін»
«Қалалық білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесіне қарасты
жалпы білім беретін №34 көп салалы
мектеп-гимназиясы»
директоры О.Х.Хуандыкова



Ас мәзірі (меню)

III апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш жармасынан ботқа	150	200	230	Күріш жармасы	32	48	64
				Сүт	32	48	64
				Сары май	8	10	12
				Йодталған тұз	2	2	3
				Қант	8	10	12
				Су	100	120	150
Ірімшік көмеші (запеканка)	50	50	50	Ұнтақ жармасы	24	24	24
				Ірімшік	45	45	45
				Қант	8	8	8
				Жұмыртқа	4/1	4/1	4/1
				Сүт	20	20	20
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					566	678	733

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова

Handwritten signatures in blue ink.

Ас мәзірі (меню)

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже сиыр етінің сүйегінен	200	230	250	вермишель	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Картоп	15	20	25
				Өсімдік майы	4	5	5
Қаймақ қосылған шұжық салаты	60	80	100	Сорпа немесе су	191	220	240
				Сиыр етінің сүйегі	54	54	54
				Йодталған тұз	2	2	2
				Қаймақ	0,010	0,012	0,015
				Шұжық	0,015	0,018	0,020
				Сәбіз	0,010	10	10
				Картоп	10	10	20
Қара бидай наны	20	35	40	Тұздалған қияр	10	10	15
				Жұмыртқа	2/1	2/1	2/1
Компот кептірілген алмадан	200	200	200	Қара бидай наны	20	35	40
				Кептірілген алма	35	35	35
				Қант	18	18	18
Калориялығы, ккал				С-Витамин	0,001	0,001	0,001
					615	655	684

әлеуметтік педагог А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Плов етпен 150/50 180/50 200/50				Күріш	51	61	68
				Тұз	0,4	0,4	0,4
				Пияз	9	11	12
				Сәбіз	14	17	19
				Өсімдік майы	8	10	11
				Қызанақ пастасы	16	19	21
				Сиыр еті	107	107	107
Салат	60	80	100	Қызанақ	29	39	48
				Өсімдік майы	12	16	20
				Қияр	23	30	38
Сүт қайнатылған	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					697	755	797

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	54	62	68
				Бұршақ	16	18	20
				Пияз	9	10	11
				Сәбіз	11	13	14
				Ақ желкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
Винегрет салат	60	80	100	Сорпа	141	162	176
				Сыыр еті	54	54	54
				Капуста	42	55	76
				тұздалған			
				Зәйтүн майы	6	8	10
				Картоп піскен	22	31	42
				Қызылша	20	25	30
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жеміс киселі	24	24	24
				Қант	14	14	14
				Картоп крахмалы	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				Су	218	218	218
				Қара бидай наны	20	35	40
				Қалориялығы, ккал	805	861	911

әлеуметтік педагог: *А.Қадыржанова*
мед. бике: *А.Махметова*



Ас мәзірі (меню)

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Піскен тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				Пияз	5	6	10
				Томат	6	8	10
Гарнир: макаронмен	100	130	150	Макарон	36	47	54
				Сары май	4	5	6
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сорпа	73	95	110
Мульті жемісті шырын	200	200	200	Мульті жемісті шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	672	722

әлеуметтік педагог: *А.Қадыржанова*
мед. бике: *А.Махметова*



Ас мәзірі (меню)

II апта

I-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш жармасынан ботқа	150	200	230	Күріш жармасы	32	48	64
				Сүт	32	48	64
				Сары май	8	10	12
				Йодталған тұз	2	2	3
				Қант	8	10	12
Ірімшік көмеші (запеканка)	50	50	50	Су	100	120	150
				Ұнтақ жармасы	24	24	24
				Ірімшік	45	45	45
				Қант	8	8	8
				Жұмыртқа	4/1	4/1	4/1
				Сүт	20	20	20
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					566	678	733

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш	80	90	100	Сиыр еті	128	171	214
				Пияз	22	29	36
				Сүт немесе су	20	23	26
				Өсімдік майы	6	8	10
				Қызанақ пастасы	14	19	24
				Бидай ұны	5	7	8
Гарнир: Картоп	100	130	150	Картоп	36	47	54
				Өсімдік майы	4	5	6
				Тұз йодталған	1	1	2
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	34	40
Калориялығы, ккал					528	638	688

әлеуметтік педагог: *А.Қадыржанова*
мед. бике: *А.Махметова*

Ас мәзірі (меню)

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	92	100
				Пияз	12	13
				Тұздалған қияр	16	17
				Өсімдік майы	5	5
				Сорпа	161	175
Дәруменді салат	60	80	100	Сиыр еті	54	54
				Алма	18	23
				Қызанақ	24	29
				Картоп	20	25
				Сәбіз	0,8	1
Компот	200	200	200	Зәйтүн майы	16	20
				Кептірілген алма	35	35
				Қант	18	18
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	35	40
Калориялығы, ккал				681	753	802

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Піскен тауық жон еті	80	90	100	Тауық жон еті	165	186	208
				Пияз	3	3	3
				Йодталған тұз	2	2	3
				Өсімдік майы	5	6	8
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	Арпа жармасы	36	47	54
				Сары май	4	5	6
				Йодталған тұз	1	1	1
				Су немесе сорпа	36	47	54
Салат қырыққабат көкөнісінен	60	80	100	Қырыққабат	38	54	70
				Сәбіз	3	4	8
				Зәйтүн майы	5	6	8
				Йодталған тұз	1	2	2
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Қант	16	16	16
				С-Витамин	0,001	0,001	0,001
Калориялығы, ккал					622	692	782

әлеуметтік педагог: *Қадыржанова*
мед. бике: *Махметова*



Ас мәзірі (меню)

5 күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже сиыр етінің сүйегінен	200	230	250	вермишель	16	18	20
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа	191	220	240
Қаймақ қосылған шұжық салаты	60	80	100	Сиыр етінің сүйегі	54	54	54
				Йодталған тұз	2	2	2
				Қаймақ	0,010	0,012	0,015
				Шұжық	0,015	0,018	0,020
				Сәбіз	0,010	10	10
Қара бидай наны	20	35	40	Картоп	10	10	20
				Тұздалған кияр	10	10	15
				Жұмыртқа	2/1	2/1	2/1
				Қара бидай наны	20	35	40
				Алма	35	35	35
Компот жаңа піскен алмадан	200	200	200	Қант	18	18	18
				С-Витамин	0,001	0,001	0,001
Калориялығы, ккал					634	685	711

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова

«Бекітемін»
«Қалалық білім бөлімі»
меңлекеттік мекемесіне қарасты
жалпы білім беретін «№34 көп салалы
мектеп-гимназиясы»
директоры О.Х.Хуандыкова



Ас мәзірі (меню)

I апта

I күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сұлы жармасынан ботқа (овсянка)	150	200	230	Сұлы жармасы	32	48	64
				Сүт	32	48	64
				Сары май	8	10	12
				Йодталған тұз	2	2	3
				Қант	8	10	12
				Су	100	120	150
Ірімшік көмеші (запеканка)	50	50	50	Ұнтақ жармасы	24	24	24
				Ірімшік	45	45	45
				Қант	8	8	8
				Жұмыртқа	4/1	4/1	4/1
				Сүт	20	20	20
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					566	678	733

әлеуметтік педагог:
мед. бике:

А.Қадыржанова
А.Махметова

«Бекітемін»
«Қалалық білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесіне қарасты
жалпы білім беретін №34 көп салалы
мектеп-гимназиясы»
директоры О.Х.Хуандыкова



Ас мәзірі (меню)

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Піскен тауық еті	80	90	100	Тауық еті Пияз	165 3	186 3	208 3
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы Сары май Йодталған тұз	48 4 1	62 5 1	71 6 1
Ара балы Шай	10 200	10 200	10 200	Ара балы Шай	10 2	10 2	10 2
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					561	668	696

әлеуметтік педагог: *Мад* А.Қадыржанова
мед. бике: *Мад* А.Махметова



Ас мәзірі (меню)

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Қартоп	54	62	68
				Бұршақ	16	18	20
				Пияз	9	10	11
				Сәбіз	11	13	14
				Ақ желкен	3	3	3
Балғын салат	60	80	100	Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				Сорпа	141	162	176
				Сиыр еті	54	54	54
				Балғын қияр	31	40	50
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Зәйтүн майы	3	4	6
				Балғын қызанақ	26	36	45
				Тұз йодталған	1	1	1
				Кептірілген итмұрын жемісі	25	25	25
				Қант	18	18	18
Қара бидай наны Калориялылығы, ккал	20	35	40	Қартоп крахмалы	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				Су	218	218	218
				Қара бидай наны	20	35	40
					645	797	933

әлеуметтік педагог: *А.Қадыржанова*
мед. бике: *А.Махметова*

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	Балық еті	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Сүт немесе су	20	23	26
				Өсімдік майы	11	12	13
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				жуа	6	8	10
Гарнир: Бұқтырылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	19	25	30
				Картоп	20	27	32
				Йодталған тұз	10	12	12
				Өсімдік майы	5	6	8
				Қырыққабат	19	25	30
				Сорпа немесе су	10	12	12
				Көк бұршақ	12	16	19
				консервіленген			
Компот жас піскен алмадан	200 20	200 35	200 40	Бидай ұны	1	1	1
				Алма	30	35	40
				Қант	20	20	20
				Қара бидай наны	20	34	40
Калориялығы, ккал					535	595	638

әлеуметтік педагог:
мед. бике:

А.Қадыржанова
А.Махметова

«Бекітемін»
«Қалалық білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесіне қарасты
жалпы білім беретін «№34 көп салалы
мектеп-гимназиясы»
директоры О.Х.Хуандыкова



Ас мәзірі (меню)

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	20	23	25
				Сәбіз	11	13	14
				Пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа	200	230	250
Алма	150	150	150	Сыыр еті	54	54	54
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				Алма	150	150	150
Мульт жемісті сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					618	670	699

әлеуметтік педагог: А.Қадыржанова
мед. бике: А.Махметова