

«БЕКІТЕМІН»

Павлодар қаласы білім беру

бөлімінің басшысы

А. Маликова

2022 ж. « »



Жалпы білім беретін мектептерде
2023 жылға арналған бюджеттік қаражат есебінен әлеуметтік
қорғалмаған топтарынан шыққан оқушылардың және бастауыш сынып
оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру үшін маусымдық екі
апталық ПЕРСПЕКТИВТІ (ұсынылған) ас мәзірі

ҚЫС-КӨКТЕМ

Аз қамтылған отбасылардан шыққан балалар үшін әлеуметтік мәзірі

1 апта

Тағамның атауы	6-11лет		11-18лет	
	Тағамның шығымы, гр.	Ккал	Тағамның шығымы, гр.	Ккал
1 күн				
Сорпа тауық еті қосылған үй кеспесі	200	307,3	250	353,4
Сиыр етімен қуыру	200	259,2	250	336,96
Жеміс-жидек киселі	200	76,4	200	76,4
Жемістер	200	104	200	104
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		823,1		985,06
2 күн				
Сиыр етінен жасалған қышқылтым көже	200	62,4	250	78
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	60,51	100	100,85
Сиыр етінің палауы	200	129	250	172
Ара балы	10	32,8	10	32,8
Қант қосылған қара шай	200	101,2	200	101,2
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		462,11		599,15
3 күн				
Сиыр еті қосылған шаруа сорпасы	200	85,9	250	114,5
Көкөністер қосылған тауық еті	100	267,6	150	348
Макарон	100	90,38	150	117,5
Кептірілген жеміс компоты	200	116	200	116
Ара балы	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		668,88		843,1
4 күн				
Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	53,6	250	53,6
Балық котлеті	80/30	62,7	100/50	62,7
Картоп пюресі	100	88,2	150	132,3
Табиғи шырын	200	92	200	92
Үйде жасалған тоқаш	50	91,7	50	91,7
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		464,4		546,6
5 күн				
Сиыр еті қосылған жаңа қырыққабат сорп	200	72,9	250	97,2
Тұздық қосылған ет шницелі	80/30	439	100/50	482,9
Қарақұмық ботқасы	100	286	150	429
Лимон қосылған шай	200	100	200	100
Ара балы	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		1006,9		1256,2
Барлығы 5 күн		3039,48		3745,26
Барлығы күніне орташа		607,896		749,052

**Аз қамтылған отбасылардан шыққан балалар үшін әлеуметтік мәзірі
2 апта**

Тағамның атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	Тағамның шығ	Ккал	Тағамның шығ	Ккал
1 күн				
Сиыр еті қосылған көкөніс сорпасы	200	58,2	250	72,75
Өсімдік майына ірімшік қосылған қызылша са	60	227,9	100	379,83
Тұздық қосылған ет фрикаделькалары	80/20	70,06	100/50	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	108,2	150	162,3
Жаңа алма компоты	200	62,7	200	62,7
Ара балы	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Итого за день		636,06		929,78
2 күн				
Сиыр еті қосылған күріш сорпасы	200	115,5	250	144,38
Тұздық қосылған ет кесектері	80/30	439	100/50	482,9
Бидай ботқасы	100	87,4	150	131,1
Сүзбе қосылған ірімшік	75	91,7	50	91,7
Лимон қосылған шай	200	32,8	200	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		750,9		905,48
3 күн				
Поллок балық сорпасы	200	56,3	250	75,07
Өсімдік майындағы витаминді салат	60	72,45	100	120,75
Тұздық қосылған тауық еті	80/20	62,7	100/50	94,05
Қайнатылған макарон	100	80,5	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4
Ара балы	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		457,35		634,12
4 күн				
Сиыр еті қосылған вермишель сорпасы	200	53	250	66,25
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	72,45	100	120,75
Тауық етімен қуыру	200	124,1	250	155,13
Мектеп шайы	200	55,1	200	55,1
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		380,85		511,53
5 күн				
Тауық еті қосылған борщ	200	94	250	117,5
Сиыр етінің палауы	200	124,1	250	155,12
Қант қосылған қара шай	200	101,2	200	101,2
Пряник	50	344	50	344
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы		739,5		832,12
Барлығы 5 күн		2964,66		3813,03
Барлығы күніне орташа		592,932		762,606

Зав. производства:

1-4 сынып оқушылары үшін мәзірі

1 апта

Тағамның атауы	6-11 лет				Ккал
	Тағамның ш	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
1 день					
Сорпа тауық еті қосылған үй кеспесі	200	0,6	3	3	307,3
Жемістер	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Жеміс-жидек киселі	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		25	25,4	44,17	788,8
2 день					
Сиыр етінің палауы	200	2,3	3	12,7	62,4
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	2,65	2,7	34,75	172
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		12,95	7,2	76,12	411,8
3 день					
Көкөністер қосылған тауық еті	100	1,7	5,6	11,2	102,1
Макарон	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		11,61	11,37	200,57	360,56
4 день					
Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	17,7	20,9	25	359,1
Үйде жасалған тоқаш	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын	200	1,4	0,2	26,4	100
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		29,2		65,37	
5 день					
Тұздық қосылған ет шницелі	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Лимон қосылған шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	76,2	0	0,8	76,2
Барлығы		89,3	11	76,6	509,5
Барлығы 5 күн		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Барлығы күніне орташа		335,932	10,994	92,566	414,132

1-4 сынып оқушылары үшін мәзірі

2 апта

Тағамның атауы	6-11 лет				
	Тағамның ш	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тұздық қосылған ет фрикаделькалары	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Өсімдік майына ірімшік қосылған қызылша са	60	2,65	2,7	34,75	172
Жаңа алма компоты	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан	20	76,2	30	114,3	76,2
Барлығы		506,85	241,5	862,77	1435,9
2 күн					
Сиыр еті қосылған күріш сорпасы	200	8	10,5	26,3	232,3
Жол тоқаш	50	36	3,4	23,5	139
Қант қосылған қара шай	200	76,4	200	76,4	200
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		128,1	215,3	129,97	647,5
3 день					
Тұздық қосылған тауық еті	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Қайнатылған макарон	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		28,1	25,8	63,87	617
4 күн					
Тауық етімен қуыру	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	72,45	2,7	34,75	172
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		82,85	9,3	78,32	464,9
1 день					
Тауық еті қосылған борщ	200	2	5,8	12,3	110
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы		12,65	10	75,72	459,4
Барлығы 5 күн		758,55	501,9	1210,65	3624,7
Барлығы күніне орташа		151,71	100,38	242,13	724,94

**Социальное меню 1 неделя
для детей из малообеспеченных семей**

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	250	336,96
Кисель плодово-ягодный	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		823,1		985,06
2 день				
Рассольник на к/б	200	62,4	250	78
Салат из моркови на р/м	60	60,51	100	100,85
плов из мяса говядины	200	129	250	172
мед	10	32,8	10	32,8
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
хлеб	20	76,2	30	114,3
3 день				
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,38	150	117,5
Компот из сухофруктов	200	116	200	116
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		668,88		843,1
4 день				
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	91,7	50	91,7
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		464,4		546,6
5 день				
Щи из свежей капусты на к/б	200	72,9	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	150	429
Чай с лимоном	200	100	200	100
мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		1006,9		1256,2
Итого за 5 дней		3039,48		3745,26
Итого средняя за день		607,896		749,052

Зав. производства:

**Социальное меню 2 неделя
для детей из малообеспеченных семей**

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп овощной на к/б	200	58,2	250	72,75
Салат свекольный с сыром на р/м	60	227,9	100	379,83
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,06	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		636,06		929,78
2 день				
Суп рисовый на к/б	200	115,5	250	144,38
Биточки мясные с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша пшеничная	100	87,4	150	131,1
Ватрушка с творогом	75	91,7	50	91,7
Чай с лимоном	200	32,8	200	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		750,9		905,48
3 день				
Суп рыбный из минтая	200	56,3	250	75,07
Салат витаминный на р/м	60	72,45	100	120,75
Котлета куриная с соусом	80/20	62,7	100/50	94,05
макароны отварные	100	80,5	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4
Мед	10	32,8	10	32,8
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		457,35		634,12
4 день				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,25
Салат из моркови на р/м	60	72,45	100	120,75
Жаркое с мясом курицы	200	124,1	250	155,13
Чай школьный	200	55,1	200	55,1
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		380,85		511,53
5 день				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,12
Чай черный с сахаром	200	101,2	200	101,2
пряник	50	344	50	344
хлеб	20	76,2	30	114,3
Итого за день		739,5		832,12
Итого за 5 дней		2964,66		3813,03
Итого средняя за день		592,932		762,606

Зав. производства:

Меню 1 неделя

для учащихся 1-4 классов

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		25	25,4	44,17	788,8
2 день					
плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из моркови на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,95	7,2	76,12	411,8
3 день					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		11,61	11,37	200,57	360,56
4 день					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		29,2		65,37	
5 день					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	24,9	101,2
хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Итого за день		89,3	11	76,6	509,5
Итого за 5 дней		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Итого средняя за день		335,932	10,994	92,566	414,132

Зав. производства:

**Меню 2 неделя
для учащихся 1-4 классов**

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	углеводы	Ккал
1 день					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
Итого за день		506,85	241,5	862,77	1435,9
2 день					
Суп рисовый на к/б	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай черный с сахаром	200	76,4	200	76,4	200
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		128,1	215,3	129,97	647,5
3 день					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
4 день					
Жаркое с мясом курицы	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Салат из моркови на р/м	60	72,45	2,7	34,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		82,85	9,3	78,32	464,9
5 день					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172
Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Итого за день		12,65	10	75,72	459,4
Итого за 5 дней		758,55	501,9	1210,65	3624,7
Итого средняя за день		151,71	100,38	242,13	724,94

Зав. производства: