

**2025 ЖЫЛҒА АРНАЛҒАН №145 ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕБІНІҢ
ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ТАМАҚТАНУЫН ҰЙЫМДАСТЫРУҒА АРНАЛҒАН 4
АПТАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ
ТАМАҚ МӘЗІРІ**

Қазақстан Республикасының Премьер-Министрі Бектенов О.А-ның 2024 жылғы 19 қарашадағы №38 хаттамалық тапсырмасының 1-бөлімінің 1-тармағының 16-тармақшасын орындау мақсатында, Қазақстан Республикасы Санитариялық -эпидемиологиялық бақылау комитетінің 2024 жылғы 25 желтоқсандағы №135-НҚ «Мектептің үлгілік перспективалық мәзірін бекіту туралы» бұйрығы бекітілді, сондай-ақ Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің 2025 жылғы 2 сәуірдегі №213 және Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің 2025 жылғы 10 сәуірдегі №69 бірлескен бұйрығына сәйкес «Білім беру ұйымдарында тамақтану стандартын енгізу жөніндегі Жол картасы» бекітілді.

**(Күз)
1 апта**

Апта күні	№	Мәзірдің атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 11-14 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 15-18 жас Шығымы,г
Дү йс ен бі	1	Салат «Сәбіз бен мейізден»	60	80	100
	2	Қаймақ тұздығымен тауық еті	60	80	90
	3	Гарнир: қайнатылған макарон	130	150	180
	4	Лимон-алма сусыны	200	200	200
	5	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Се йс ен бі	1	Балғын қияр таяқшалары	60	80	100
	2	Сиыр еті котлеті (митболы)	60	80	90
	3	Тұздық	15	15	15
	4	Гарнир: қарақұмық	130	150	180
	5	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200
	6	Алма	120	120	120
	7	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сә рс ен бі	1	Салат «Тау күні» (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	80	100
	2	Рагу тауық еті мен картоптан	200	220	250
	3	Сүтпен какао	200	200	200
	4	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Бе йс ен бі	1	Балғын сәбіз таяқшалары	60	80	100
	2	Болонье пастасы	200	220	250
	3	Лимон – алма сусыны	200	200	200
	4	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Ж ұ м а	1	Палау сиыр етімен	200 (40/160)	220 (50/170)	250 (50/200)
	2	Балғын алмадан жасалған компот	200	200	200
	3	Алма	120	120	120
	4	Қара бидай-бидай наны	20	35	40

2 апта

Апта күні	№	Мәзірдің атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 11-14 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 15-18 жас Шығымы,г
Дү йсе нбі	1	Салат «Дәруменді» (қырыққабат,сәбіз)	60	80	100
	3	Гуляш (сиыр еті)	60	80	90
	4	Гарнир: қайнатылған макарон	130	150	180
	5	Лимон – алма сусыны	200	200	200
	6	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Се йсе нбі	1	Тауық етінен жасалған шарлар	60(2/30)	80(2/40)	90(2/45)
	2	Тұздық	15	15	15
	3	Гарнир: қарақұмық	130	150	180
	4	Балғын алмадан жасалған компот	200	200	200
	5	Алма	120	120	120
	6	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сә рсе нбі	1	Қарапайым қырыққабат орамдары (голубцы)	200	220	250
	2	Тұздық	20	20	20
	3	Лимон – алма сусыны	200	200	200
	4	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Бей сен бі	1	Салат «Тау күні» (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	80	100
	2	Балық таяқшалары тұздықпен	60/50	75/50	100/50
	3	Гарнир: картоп езбесі	130	150	180
	4	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200
	5	Алма	120	120	120
	6	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Жұ ма	1	Қызанақ пен қиярдан жасалған салат	60	80	100
	2	Палау тауық етімен	200	220	250
	3	Сүтпен какао	200	200	200
	4	Қара бидай-бидай наны	20	35	40

3 апта

Апта күні	№	Мәзірдің атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 11-14 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 15-18 жас Шығымы,г
Дү йсе нбі	1	Салат «Сәбіз бен мейізден»	60	80	100
	2	Ірімшік қосылған тауықтың төс еті	60	80	90
	3	Гарнир: күріш	130	150	180
	4	Кепкен жемістерден жасалған компот	200	200	200
	5	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Се йсе нбі	1	Салат "Дәруменді" (қырыққабат, сәбіз)	60	80	100
	2	Сиыр етінен кірпілер	60	80	90
	3	Тұздық	20	20	20
	4	Гарнир: пісірілген картоп	130	150	180
	5	Лимон-алма сусыны	200	200	200
	6	Алма	120	120	120
	7	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сә рсе нбі	1	Болонье пастасы	200	220	250
	2	Компот балғын алмадан	200	200	200
	3	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Бей сен бі	1	Салат «Тау күні» (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	80	100
	2	Тауық етінен шарлар	60 (2/30)	80 (2/40)	90 (2/45)
	3	Тұздық	15	15	15
	4	Гарнир: қарақұмық	130	150	180
	5	Лимон-алма сусыны	200	200	200
	6	Алма	120	120	120
	7	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Жұ ма	1	Салат балғын қызанақ пен қиярдан, көк пиязбен	60	80	100
	2	Қазақша ет	200	220	250
	3	Сүтті какао	200	200	200
	4	Қара бидай- бидай наны	20	35	40

4 апта

Апта күні	№	Мәзірдің атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 11-14 жас Шығымы,г	Жас ерекшелігі 15-18 жас Шығымы,г
Дү йсе нбі	1	Гуляш (жылқы еті)	60	80	90
	2	Гарнир: қайнатылған макарон	130	150	180
	3	Компот кепкен жемістерден	200	200	200
	4	Қара бидай- бидай наны	20	35	40
Се йсе нбі	1	Салат "Дәруменді" (қырыққабат, сәбіз)	60	80	100
	2	Тауық еті қаймақты тұздықпен	60	80	90
	3	Гарнир: қарақұмық	130	150	180
	4	Компот балғын алмадан	200	200	200
	5	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Сә рсе нбі	1	Қарапайым қырыққабат орамдары (голубцы)	200	220	250
	2	Тұздық	20	20	20
	3	Алма	120	120	120
	4	Сүтпен какао	200	200	200
	5	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Бей сен бі	1	Балғын қызанақ пен қиярдан жасалған салат	60	80	100
	2	Тауық еті шарлары	60 (2/30)	80 (2/40)	90 (2/45)
	3	Тұздық	15	15	15
	4	Гарнир: күріш	130	150	180
	5	Компот кепкен жемістерден	200	200	200
	6	Қара бидай-бидай наны	20	35	40
Жұ ма	1	Салат «Тау күні» (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	80	100
	2	Сірне	200	220	250
	3	Лимон-алма сусыны	200	200	200
	4	Алма	120	120	120
	5	Қара бидай -бидай наны	20	35	40