



Приложение
к приказу от 14.03.2014 г. № 100/ст
Кызылжарского района

4-недельное меню блюд (зима-весна) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	
I неделя			
Понедельник			
Каша рисовая молочная	150	200	200
Коржик песочный	40	40	40
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салаг из свежих овощей, (капуста белокочанная, морковь) заправленный растительным маслом	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Суп лапша домашняя	200	250	250
Выпечка с творогом	30	30	30
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Тфтели рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: крупяной	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Котлеты мясные с соусом	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (зима-весна) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	
II неделя			
Понедельник			
Макароны с сыром	150	200	200
Медовая выпечка	30	30	30
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салаг из белокочанной капусты, заправленный растительным маслом	60	100	100
Плов с мясом говядины	150	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Суп из овощей	200	250	250
Фрукт	100	100	100
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Биточки рыбные	80	100	100
Гарнир: крупяной	100	150	150
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Рагу овощное с курицей	150	200	200
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Мясо тушеное с овощами	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (зима-весна) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Выход блюда, гр.	Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
III неделя			
Понедельник			
Каша молочная	150	200	200
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат из моркови, заправленный растительным маслом	60	100	100
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Котлеты мясные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Рыба припущенная	80	100	100
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Суп картофельный с овощами	200	250	250
Сыр твердый	20	20	20
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Мясо тушеное с овощами	80	100	100
Гарнир: крупяной	100	130	150
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (зима-весна) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Выход блюда, гр.	Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
IV неделя			
Понедельник			
Каша пшеничная молочная	150	200	200
Медовая выпечка	30	30	30
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат из блочочанной капусты, заправленный растительным маслом	60	100	100
Тефтели мясные	80	100	100
Гарнир: крупяной	100	150	150
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Лапша домашняя	200	250	250
Выпечка с творогом	30	30	30
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Котлеты рыбные	80	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	150	150
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Мясо тушеное с овощами	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (лето-осень) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	б (7)-10 лет	11-14 лет	
I неделя			
Понедельник			
Каша рисовая молочная	150	200	200
Медовая выпечка	30	30	30
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат из свежих огурцов, заправленный растительным маслом	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Суп лапша домашняя	200	250	250
Выпечка с творогом	30	30	30
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Тефтели рыбные	80	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	150	150
Компот из свежих плодов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Котлеты мясные	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Фрукт	100	100	100
Суббота			
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (лето-осень) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	б (7)-10 лет	11-14 лет	
II неделя			
Понедельник			
Макароны с сыром	150	200	200
Коржик песочный	40	40	40
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат из свежих помидоров, заправленный растительным маслом	60	100	100
Плов с мясом говядины	150	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Суп из овощей	200	250	250
Фрукт	100	100	100
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Биточки рыбные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Рагу овощное с курицей	150	200	200
Выпечка с творогом	40	40	40
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Тефтели мясные	80	100	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150
Кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (лето-осень) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	
III неделя			
Понедельник			
Каша молочная	150	200	200
Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат из свежих овощей, (огурцы, помидоры) заправленный растительным маслом	60	100	100
Куры тушёные	80	100	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Котлеты мясные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Рыба припущенная	80	100	100
Гарнир: поре картофельное	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Суп картофельный с овощами	200	250	250
Сыр твердый	20	25	30
Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-недельное меню блюд (лето-осень) горячего питания
для отдельных категорий обучающихся в общеобразовательных школах
Кызылжарского района

Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Выход блюда, гр.
	6 (7)-10 лет	11-14 лет	
IV неделя			
Понедельник			
Каша пшеничная молочная	150	200	200
Медовая выпечка	30	30	30
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Вторник			
Салат витаминный, заправленный растительным маслом	60	100	100
Тефтели мясные	80	100	100
Гарнир: крупяной	100	150	150
Компот из свежих плодов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Среда			
Лепешка домашняя	200	250	250
Фрукт	100	100	100
Кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Четверг			
Котлеты рыбные	80	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Пятница			
Мясо тушеная с овощами	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суббота			
Плов (говядина)	150	200	200
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40



Қосымша 3
Қызылжар ауданы
Білім Бөлімі
бастап

2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
I апта			
Дүйсенбі			
Сүтті күріш ботқасы	150	200	200
Коржық	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жана піскен көкөніс салаты (ақ қырыққабат, сәбіз)	60	100	100
Үй қуырдағы	150	200	200
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Тұздығы бар балық тефтелі	80	100	100
Гарнир: Жарма	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тұздығы бар ет қоллеттері	80	100	100
Гарнир: картоп піресі	100	150	150
Табиғи шыршан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауықтар	80	100	100
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	150	150
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
II апта			
Дүйсенбі			
Ірімшік қосылған макарон	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100
Сыыр еті қосылған паллау	150	200	200
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Көкөніс сорпасы	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық кесектері	80	100	100
Гарнир: Жарма	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы	150	200	200
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: картоп піресі	100	150	150
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
III апта			
Дүйсенбі			
Сүт ботқасы	150	200	200
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	100	100
Пісірілген тауықтар	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Ет котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Бөктірілген балық	80	100	100
Гарнир: картоп шоресі	100	150	150
Табиғи шыршын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөністермен бұқтырылған картоп сорпасы	200	250	250
Қатты ірімшік	20	20	20
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.	Тағамның шығуы, гр.
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
IV апта			
Дүйсенбі			
Сүтті бидай ботқасы	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100
Ет тегіртелдері	80	100	100
Гарнир: жарма	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кепесі	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	150
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: Пісірілген макарон	100	150	150
Табиғи шыршын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауық	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
I апта			
Дүйсенбі			
Сүтті күріш ботқасы	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен қияр салаты	60	100	100
Үй қуырдағы	150	200	200
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі сорпасы	200	250	250
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық тефтелдері	80	100	100
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	150
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Ет котлеттері	80	100	100
Гарнир: картоп шоресі	100	150	150
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Пісірілген тауық	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданының жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
II апта			
Дүйсенбі			
Ірімшік қосылған макарондар	150	200	200
Коржик	40	40	40
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен қызанақ салаты	60	100	100
Сыыр етінен жасалған палау	150	200	200
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Көкөніс сорпасы	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық кесектері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы	150	200	200
Ірімшік қосылған пісірілген нан	40	40	40
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Ет тефтелдері	80	100	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	150
Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
III апта			
Дүйсенбі			
Сүтті ботка	150	200	200
Пісірілген жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана
Қант қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған жаңа піскен көкөніс салаты (қияр, қызанақ)	60	100	100
Бұқтырылған тауықтар	80	100	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	150	150
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Котлетты мясные	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Бөктірілген балық	80	100	100
Гарнир: картоп шоресі	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөніс қосылған картоп сорпасы	200	250	250
Қатты ірімшік	20	25	30
Табиғи шыршын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Үй қуырдағы	150	200	200
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40

2022 жылға арналған Қызылжар ауданын жалпы білім беретін мектептерінде 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (жаз-күз)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр. 6 (7)-10 жас	Тағамның шығуы, гр. 11-14 жас	Тағамның шығуы, гр. 15-18 жас
IV апта			
Дүйсенбі			
Сүтті тары ботқасы	150	200	200
Бал қосылған пісірілген нан	30	30	30
Лимон қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сейсенбі			
Өсімдік майы қосылған витамин салаты	60	100	100
Ет тефтелдері	80	100	100
Гарнир: жарма	100	150	150
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сәрсенбі			
Үй кеспесі	200	250	250
Жеміс	100	100	100
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бейсенбі			
Балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: піскен күріш	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жұма			
Көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сенбі			
Палау (сиыр еті)	150	200	200
Сүт қосылған шәй	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40