



**Бекітемін:**

Т.Токтаров атындағы негізгі орта  
мектебінің директоры

У.Масалимова

**Орта білім беру ұйымдарында білім алушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру,  
сондай-ақ мектепке дейінгі ұйымдарда, жетім балалар мен  
ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру  
ұйымдарында тәрбиеленетін және білім алатын балаларды  
тамақтандыруды қамтамасыз етумен байланысты**

**ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(перспективалық жоспары)**

2024-2025 оқу жылы  
Тәуке ауылы

| Тағам атауы                           | 1 күн                  |           |                                                           |                                             |                                             |
|---------------------------------------|------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                       | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                              | Мөлшері граммен                             |                                             |
|                                       | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                           | 6-10 жас                                    | 11-15 жас                                   |
| Палау                                 | 210                    | 230       | Күріш<br>Су<br>Тұз<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Ет<br>Өсімдік майы | 55,5<br>67<br>0,03<br>23<br>16<br>105<br>30 | 57,5<br>69<br>0,05<br>25<br>18<br>107<br>30 |
| Балғын көкөністен салат               | 60                     | 100       | Қырыққабат<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы                       | 30<br>18<br>4                               | 40<br>20<br>4                               |
| Нан                                   | 35                     | 40        | нан                                                       | 35                                          | 40                                          |
| Кептірілген жеміс қосындысынан кампот | 200                    | 200       | Кептірілген жеміс<br>Қант                                 | 20<br>20                                    | 20<br>20                                    |
| Печенье                               | 80                     | 80        | Печенье                                                   | 80                                          | 80                                          |
| Йогурт                                | 95                     | 95        | Йогурт                                                    | 95                                          | 95                                          |

| Тағам атауы                    | 2 күн                  |           |                                                     |                             |                            |
|--------------------------------|------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                        | Мөлшері граммен             |                            |
|                                | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                     | 6-10 жас                    | 11-15 жас                  |
| Гуляш гарнирмен (гарнир рожки) | 210                    | 230       | Тауық еті<br>рожки<br>Томат<br>Өсімдік майы<br>Пияз | 98,4<br>50<br>10<br>5<br>15 | 107<br>50<br>12<br>7<br>18 |
| Нан                            | 35                     | 40        | Наны                                                | 35                          | 40                         |
| Сүтті шәй                      | 200                    | 200       | Шәй<br>Сүт<br>Қант                                  | 1<br>10<br>8                | 1<br>10<br>8               |
| Дәруменді салат                | 80                     | 80        | Қызылша<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы          | 30<br>40<br>30<br>8         | 30<br>40<br>30<br>8        |
| Банан                          | 180                    | 200       | Банан                                               | 180                         | 200                        |

| Тағам атауы            | 3 күн                  |           |                                                                                           |                                         |                                          |
|------------------------|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
|                        | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                                                              | Мөлшері граммен                         |                                          |
|                        | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                                                           | 6-10 жас                                | 11-15 жас                                |
| Кеспе коже             | 210                    | 230       | Жоғары сұрыпты<br>бидай ұны<br>Жұмыртка<br>Йодталған тұз<br>Пияз<br>Сорпа<br>Ет<br>Картоп | 27<br>6<br>0,4<br>10<br>217<br>54<br>67 | 30<br>7<br>0,4<br>11<br>237<br>108<br>73 |
| Нан                    | 35                     | 40        | Нан                                                                                       | 35                                      | 40                                       |
| Дәруменді салат        | 60                     | 100       | Қияр<br>Қызанақ<br>тұз                                                                    | 30<br>25<br>0,5                         | 30<br>25<br>0,5                          |
| Көп дәруменді<br>шырын | 165                    | 165       | Көп дәруменді<br>шырын                                                                    | 165                                     | 165                                      |
| Алма                   | 200                    | 200       | Алма                                                                                      | 200                                     | 200                                      |
| Піскен жұмыртка        | 20 (1 шт)              | 20 (1 шт) | Жұмыртка                                                                                  | 20 (1 шт)                               | 20 (1 шт)                                |

| Тағам атауы                 | 4 күн                  |           |                                                              |                              |                              |
|-----------------------------|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                             | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                                 | Мөлшері граммен              |                              |
|                             | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                              | 6-10 жас                     | 11-15 жас                    |
| Үй қуырдағы тауық<br>етімен | 150                    | 200       | Тауық еті<br>картоп<br>пияз<br>Өсімдік майы<br>Йодталған тұз | 107<br>53<br>20<br>10<br>0,5 | 140<br>63<br>20<br>10<br>0,5 |
| Сәбізден салат              | 60                     | 100       | Сәбіз<br>Қант<br>Өсімдік майы                                | 64<br>5<br>6                 | 64<br>5<br>6                 |
| Нан                         | 35                     | 40        | нан                                                          | 35                           | 40                           |
| Қара шай                    | 200                    | 200       | Қант<br>Шай<br>Су                                            | 5<br>1<br>190                | 5<br>1<br>190                |
| Банан                       | 200                    | 200       | Банан                                                        | 200                          | 200                          |
| Айран                       | 200                    | 200       | Айран                                                        | 200                          | 200                          |

| Тағам атауы             | 5 күн                  |           |                                                                                                                   |                                                         |                                                          |
|-------------------------|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                         | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                                                                                      | Мөлшері граммен                                         |                                                          |
|                         | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                                                                                   | 6-10 жас                                                | 11-15 жас                                                |
| Борщ                    | 210                    | 230       | Қызылша<br>Қырыккабат<br>Қызанақ пастасы<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Йодталған тұз<br>Қант<br>Сорпа<br>Ет<br>Өсімдік майы | 35<br>26<br>6<br>10<br>10<br>0,2<br>2<br>138<br>74<br>5 | 38<br>28<br>7<br>20<br>10<br>0,2<br>2<br>150<br>108<br>5 |
| Нан                     | 35                     | 40        | Нан                                                                                                               | 35                                                      | 40                                                       |
| Балғын көкөністен салат | 60                     | 100       | Қырыккабат<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы                                                                               | 30<br>18<br>5                                           | 40<br>20<br>4                                            |
| Компот                  | 200                    | 200       | Кептірілген жеміс<br>Қант                                                                                         | 20<br>10                                                | 20<br>10                                                 |
| Сұлы прянигі            | 50                     | 50        | Сұлы прянигі                                                                                                      | 50                                                      | 50                                                       |
| Айран                   | 180                    | 200       | Айран                                                                                                             | 180                                                     | 200                                                      |

| Тағам атауы                      | 6 күн                  |           |                                                   |                       |                      |
|----------------------------------|------------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
|                                  | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                      | Мөлшері граммен       |                      |
|                                  | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                   | 6-10 жас              | 11-15 жас            |
| Бұқтырылған сиыр еті             | 80                     | 150       | Сиыр еті<br>Пияз<br>Өсімдік майы<br>Йодталған тұз | 80<br>30<br>11<br>0,1 | 108<br>37<br>11<br>1 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 100                    | 150       | Қарақұмық жармасы<br>Сары май                     | 50<br>5               | 70<br>5              |
| Нан                              | 35                     | 40        | нан                                               | 35                    | 40                   |
| Дәруменді салат                  | 60                     | 100       | Қияр<br>Қызанақ<br>тұз                            | 30<br>25<br>0,1       | 30<br>25<br>0,5      |
| Сүтті шай                        | 200                    | 200       | Шай<br>Қант<br>Сүт                                | 1<br>5<br>10          | 1<br>5<br>10         |
| Жеміс                            | 150                    | 150       | Алмұрт                                            | 150                   | 150                  |
| Иогурт                           | 95 (1 шт)              | 95 (1 шт) | Иогурт                                            | 95 (1 шт)             | 95 (1 шт)            |

| Тағам атауы         | 7 күн                  |           |                                                             |                           |                            |
|---------------------|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
|                     | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                                | Мөлшері граммен           |                            |
|                     | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                             | 6-10 жас                  | 11-15 жас                  |
| Сыыр етінен қуырдақ | 210                    | 230       | Сыыр еті<br>Өсімдік майы<br>Пияз<br>Йодталған тұз<br>Картоп | 80<br>8<br>35<br>1<br>120 | 100<br>8<br>35<br>1<br>120 |
| Нан                 | 35                     | 40        | нан                                                         | 35                        | 40                         |
| Дәруменді салат     | 80                     | 80        | Қызылша<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы                  | 30<br>40<br>30<br>8       | 30<br>40<br>30<br>8        |
| Жеміс шырыны        | 200                    | 200       | Жеміс шырыны                                                | 200                       | 200                        |
| Пряник              | 40                     | 40        | Пряник                                                      | 40                        | 40                         |
| Айран               | 180                    | 200       | Айран                                                       | 180                       | 200                        |

| Тағам атауы                  | 8 күн                  |           |                                                                        |                                  |                                  |
|------------------------------|------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                              | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                                           | Мөлшері граммен                  |                                  |
|                              | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                                        | 6-10 жас                         | 11-15 жас                        |
| Тауық еті<br>(Картоп пюресі) | 210                    | 230       | Пияз<br>Картоп<br>Өсімдік майы<br>сәбіз<br>Сорпа немес су<br>Тауық еті | 20<br>20<br>5<br>15<br>161<br>54 | 20<br>20<br>5<br>20<br>175<br>80 |
| Нан                          | 35                     | 40        | Нан                                                                    | 35                               | 40                               |
| Балғын көкеністен салат      | 60                     | 100       | Қырыққабат<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы                                    | 30<br>15<br>4                    | 40<br>20<br>4                    |
| Тәтті шәй                    | 200                    | 200       | Шәй<br>Қант                                                            | 2<br>10                          | 2<br>10                          |
| Алма                         | 125                    | 125       | Алма                                                                   | 125                              | 125                              |
| Йогурт                       | 95 (1 шт)              | 95 (1 шт) | Йогурт                                                                 | 95 (1 шт)                        | 95 (1 шт)                        |

| Тағам атауы               | 9 күн                  |           |                                                |                       |                       |
|---------------------------|------------------------|-----------|------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|                           | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                                   | Мөлшері граммен       |                       |
|                           | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                                | 6-10 жас              | 11-15 жас             |
| Бөктірілген балық котлеты | 80                     | 150       | Балық<br>Пияз<br>Йодталған тұз<br>Өсімдік майы | 100<br>15<br>3<br>200 | 100<br>15<br>3<br>200 |
| Гарнир: картоп езбесі     | 100                    | 150       | Картоп<br>Сары май                             | 80<br>4               | 90<br>5               |
| Нан                       | 35                     | 40        | нан                                            | 35                    | 40                    |
| Компот                    | 200                    | 200       | Кепкен жеміс<br>Қант                           | 25<br>25              | 40<br>25              |
| Салат                     | 100                    | 100       | Қырық кабат<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы           | 31<br>30<br>20        | 31<br>30<br>20        |
| Жеміс                     | 200                    | 200       | Алма                                           | 200                   | 200                   |
| Айран                     | 200                    | 200       | Айран                                          | 200                   | 200                   |

| Тағам атауы     | 10 күн                 |           |                                            |                             |                               |
|-----------------|------------------------|-----------|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
|                 | Тағамның шығымы, грамы |           | Тағам құрамы                               | Мөлшері граммен             |                               |
|                 | 6-10 жас               | 11-15 жас |                                            | 6-10 жас                    | 11-15 жас                     |
| Кеспе көже      | 210                    | 230       | Кеспе<br>Пияз<br>Сорпа<br>Ет<br>Картоп     | 80<br>15<br>217<br>90<br>70 | 100<br>15<br>237<br>100<br>80 |
| Дәруменді салат | 80                     | 80        | Қызылша<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Өсімдік майы | 40<br>45<br>35<br>10        | 40<br>45<br>35<br>10          |
| Нан             | 35                     | 40        | Нан                                        | 35                          | 40                            |
| Қара шай        | 200                    | 200       | Қант<br>Шай<br>Су                          | 5<br>1<br>190               | 5<br>1<br>190                 |
| Печенье         | 60                     | 70        | Печенье                                    | 70                          | 80                            |
| Жеміс           | 180                    | 200       | Алма                                       | 180                         | 200                           |
| Айран           | 200                    | 200       | Айран                                      | 200                         | 200                           |