



«Бекітемін»
Хамит Ергалиев атындағы №35
мектеп-гимназиясының директоры
Хамитова Т.Ж.

«*Т.Ж. Хамитова*» 2022 ж.

Ас мәзірі (меню) 2 апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас
Сүт ботқасы (тары)	230	250	Тары	0,035	0,038
			Сүт	0,15	0,15
			Өсімдік майы	0,006	0,007
			Қант	0,009	0,01
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Бөлке	80	80	Бидай ұны	0,064	0,064
			Қант	0,018	0,018
			Ашытқы	0,004	0,004
			Йодталған тұз	0,2	0,2
			Сары май	0,01	0,01
Сүт	200	200	Сүт	0,2	0,2
Нан	35	40	Нан	0,035	0,04
Калориялығы, ккал				682,99	743,1
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:

Хитова Г.Г.

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ергалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

«*Түркістан*» 2022 ж.



2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас
Палау	230	250	Күріш	0,035	0,038
			Сәбіз	0,015	0,02
			Өсімдік майы	0,006	0,007
			Жұмсақ сиыр еті	0,09	0,1
			Йодталған тұз	0,01	0,001
			Пияз	0,015	0,02
Кисель	200	200	Концентранттан кисель	0,024	0,024
Ақ орамжапырақтан жасалған салат	90	100	Орамжапырақ	0,05	0,05
			Зәйтүн майы	0,005	0,005
			Қияр	0,03	0,04
			Жасылдар	0,005	0,005
Нан	35	40	Нан	0,035	0,04
Калориялығы, ккал				588,23	642,86
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Хигуова Г.Г.

Аспазшы:

Нурсултанова А.К.



Хамит Ергалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

2022 ж.

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас		7-10 жас	11-14 жас
Рассольник	230	250	Сиыр еті (сүйек сорпасы)	0,09	0,1
			Арпа жармасы	0,04	0,004
			Сәбіз	0,003	0,003
			Пияз	0,003	0,003
			Томат пастасы	0,002	0,002
			Йодталған тұз	0,02	0,02
			Тұздалған қияр	0,025	0,025
			Өсімдік майы	0,006	0,007
Дәруменді салат	80	90	Ақ орамжапырақ	0,04	0,05
			Зәйтүн майы	0,005	0,005
			Жасылдар	0,005	0,005
Кисель	200	200	Концентранттан кисель	0,024	0,024
Нан	35	40	Нан	0,035	0,04
Калориялығы, ккал				500,34	550,79
Бағасы	450 тенге				

Дәмбике:

Хитуова Г.Г.

Аспазшы:

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ерғалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

 Хамитова Т.Ж.

«6» Қауаран 2022 ж.

Ас мәзірі (меню)

2 апта

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Балық котлеті	60	80	Тартылған балық	0,09	0,1
			Пияз	0,015	0,02
			Жұмыртқа	1	1
			Йодталған тұз	0,02	0,02
			Өсімдік майы	0,006	0,007
			Томат пастасы	0,01	0,01
			Жасылдар	0,005	0,005
			Орамжапырақ	0,002	0,002
Гарнир: Макарон подливамен	140	150	Макарон	0,035	0,04
			Сәбіз	0,015	0,02
Кисель	200	200	Кисель концентраты	0,024	0,024
			Қант	0,01	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялығы, ккал				528,778	659,818
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:



Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ерғалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

 Хамитова Г.Ж.

«7» қазақ 2022 ж.

**Ас мәзірі (меню)
2 апта**

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Бұршақ сорпасы	200	230	Бұршақ жармасы	0,035	0,04
			Йодталған тұз	0,02	0,02
			Пияз	0,015	0,02
			Өсімдік май	0,006	0,007
			Сиыр еті (сорпа жиынтығы)	0,09	0,1
			Томат пастасы	0,01	0,01
			Картоп	0,025	0,035
			Сәбіз	0,015	0,02
Салат «Дәруменді»	60	80	Картоп	0,02	0,02
			Сәбіз	0,02	0,02
			Тұздалған қияр	0,15	0,2
			Зәйтүн майы	0,005	0,005
			Жасылдар	0,005	0,005
Кептірілген жемістерден компот	200	200	Кептірілген жемістер	0,024	0,024
			Қант	0,009	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялығы, ккал				553,62	603,85
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:



Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.

«Келісемін»

ИП «Избасова Б.А.»
Басшы Избасова Б.А.

«Келісемін»
№ 35 Х. Ергалиев атындағы
мектеп-гимназия
директоры: Т. Ж. Хамитова



№	Тағам аттары	Бағасы	Салмағы
1	Бәліш картоппен	150 тг	95 гр
2	Бәліш қырыққабетпен	150 тг	95 гр
3	Самса	200 тг	100 гр
4	Сосиска в тесте	200 тг	100 гр
5	Тәтті бөлке	120 тг	80 гр
6	Бөлке мейізбен	130 тг	100 гр
7	Бөлке макпен	130 тг	100 гр
8	Бөлке ұнтақпен	150 тг	100 гр
9	Ватушка	180 тг	90 гр
10	Бөлке құрғақ жеміспен	150 тг	100 гр
11	Бөлке қоюланған тәтті сүтпен	180 тг	100 гр
12	Сочник	180 тг	100 гр
13	Коржик	150 тг	100 гр
14	Рогалики	120 тг	100 гр
15	Зебра	150 тг	100 гр
16	Ашық бәліш	200 тг	130 гр
17	Су	150 тг	0,5 л
18	Компот 0,5	150 тг	0,5 л
19	Компот 0,2	50 тг	200 мл
20	Шай сүтпен	70 тг	200 мл
21	Қара шай	50 тг	200 мл
22	I-тағам	450 тг	500
23	II-тағам	500 тг	300
24	Салат	200 тг	100

«Бекітемін»

Хамит Ерғалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

2022 ж.



Ас мәзірі (меню)

1 апта

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Тауық етінен котлет	60	80	Тауық етінен фарш	0,08	0,1
			Жұмыртқа	1	1
			Сүт	0,015	0,02
			Кептірілген нан	0,01	0,015
			Пияз	0,01	0,015
			Сәбіз	0,01	0,015
			Өсімдік майы	0,005	0,006
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Гарнирі - Қарақұмық подливамен	140	160	Қарақұмық жармасы	0,048	0,052
			Сары май	0,005	0,006
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Ақ орамжапырақтан салат	60	80	Ақ орамжапырақ	0,04	0,05
			Сәбіз	0,015	0,015
			Зәйтүн майы	0,005	0,005
			Жасылдар	0,005	0,005
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Кисель	200	200	Кисель концентраты	0,024	0,024
			Сахар	0,01	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялығы, ккал				669,928	769,648
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Хитуова Г.Г.

Аспазшы:

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ергалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

«30» қыркүйек 2022 ж.

Ас мәзірі (меню)

1 апта

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Борщ	230	250	Орамжапырақ	0,05	0,05
			Қызылша	0,045	0,045
			Йодталған тұз	0,02	0,02
			Пияз	0,015	0,02
			Өсімдік май	0,006	0,007
			Томат пастасы	0,01	0,01
			Сиыр еті (сорпа жиынтығы)	0,09	0,1
			Сәбіз	0,015	0,02
			Картоп	0,025	0,035
Кисель	200	200	Кисель концентраты	0,024	0,024
			Қант	0,01	0,01
Қызылша салаты	60	80	Қызылша	0,08	0,01
			Жүзім	0,01	0,015
			Зәйтүн майы	0,005	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялылығы, ккал				513,58	575,47
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:



Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ергалиев атындағы №35

Мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

2022 ж.

**Ас мәзірі (меню)
1 апта**

4-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Палау	200	230	Күріш жармасы	0,05	0,05
			Сәбіз	0,09	0,1
			Пиаз	0,015	0,02
			Сиыр еті	0,01	0,01
			Өсімдік майы	0,006	0,007
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Ақ орамжапырақтан салат	60	80	Ақ орамжапырақ	0,04	0,05
			Сәбіз	0,015	0,015
			Зәйтүн майы	0,005	0,005
			Жасылдар	0,005	0,005
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Компот кептірілген жемістерден	200	200	Кептірілген жеміс	0,024	0,024
			Қант	0,009	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялығы, ккал				632,52	692,54
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:

Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.

«Бекітемін»

Хамит Ерғалиев атындағы №35

мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

2022 ж.



Ас мәзірі (меню)

1 апта

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Кеспе сорпа (ет-сүйек сорпасымен)	200	220	Макарон (кеспе)	0,035	0,04
			Йодталған тұз	0,02	0,02
			Пияз	0,015	0,02
			Өсімдік май	0,006	0,007
			Сиыр еті (сорпа жиынтығы)	0,09	0,1
			Сәбіз	0,015	0,02
			Картоп	0,025	0,035
Салат «Винегрет»	60	80	Кызылша	0,03	0,04
			Картоп	0,03	0,03
			Жасыл бұршақ (консерв.)	0,005	0,01
			Орамжапырақ	0,03	0,04
			Зәйтүн майы	0,005	0,01
			Сәбіз	0,03	0,03
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Тәтті шәй	200	200	Қара шәй	0,002	0,002
			Қант	0,009	0,01
Нан	35	40	Нан	35	40
Калориялығы, ккал				579,06	639,79
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:

Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.



«Бекітемін»
Хамит Ергалиев атындағы №35
мектеп-гимназиясының директоры

Хамитова Т.Ж.

2022 ж.

Ас мәзірі (меню) 1 апта

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	7-10 жас	11-18 жас		7-10 жас	11-18 жас
Сүтке піскен күріш ботқасы	230	250	Күріш жармасы	0,035	0,038
			Сүт	0,15	0,15
			Сары май	0,006	0,007
			Қант	0,009	0,01
			Йодталған тұз	0,02	0,02
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Нан	35	40	Нан	35	40
Жемістер	150	150	Жемістер	150	150
Калориялығы, ккал				554,87	587,21
Бағасы	450 теңге				

Дәмбике:

Аспазшы:

Хитуова Г.Г.

Нурсултанова А.К.