

**Нұр-Сұлтан қаласының 2022 жылға арналған жалпы білім беретін оқу орындарында
оқушыларды тамақтандыруға арналған төрт апталық тағамдар мәзірі**

Жаз - Күз

1 апта/1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтгежасалғанкүрішботқасы	150	255,2	Сиыретіненжасалған котлета	50/50	160
Бутерброд майменжәнеірімшікпен	10/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қантқосылғаншай	200	50	Қантқосылғаншай	200	50
Калория мөлшері		436,3	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		389,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпенсары май қосылғансұлыботқасы	150	263,2	Етқосылғанкөкөнісбұқтырмасы	200	268
"Крокет" печенбесі	20	105,6	Лимон сусыны	200	56
Лимон сусыны	200	56	Қарабидайнаны	20	44,4
Калория мөлшері		424,8	Калория мөлшері		368,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылған тары ботқасы	150	208	Үйдегішекуырдақ	200	274
Сүзбеқосылғанкондитерлікөнім	20	106,5	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Қарабидайнаны	20	44,4
Калория мөлшері		438,6	Калория мөлшері		359,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Вермишельденжасалғансүтсорпасы	150	387	Тұздығы бар балықкотлеттері	50/50	149
Қарабидайнаны	20	44,4	Бугапісірілгенкүрішгарнирі	100	116
Қантқосылғаншай	200	50	Қантқосылғаншай	200	50
Калория мөлшері		481,4	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		359,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпенсары май қосылғанарпаботқасы	150	177,6	Қуырма (көкөніс пен сиыреті)	35/50	135
Коржик	50	218,5	Гарнир: ұсақталғанқарақұмық	100	110
Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120	Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120
Калория мөлшері		516,1	Қарабидайнаны	200	44,4
			Калория мөлшері		409,4

II апта/ 1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпенсары май қосылғанбидайботқасы	150	244	Тэфтельдертүздығымен	50/50	160
Май қосылған бутерброд	10/20	37,1	Гарнир: ұсақталғанқарақұмық	100	110
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қантқосылғаншай	200	50	Қантқосылғаншай	200	50
Калория мөлшері		425,1	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		458,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылған 3 жармаданжасалғанботқасы	150	365,6	Домалатпалартүздығымен	50/50	149
"Крокет" печеньесі	20	105,6	Ірімшікқосылғанқызылша салаты	50	75
Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Калория мөлшері		591,2	Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120
			Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		485,9

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылғанкүрішботқасы	150	255,2	Коконістерменбұқтырылғансиыреті (сәбіз, қырыққабат, пияз)	35/50	214
Қарабидайнаны	20	44,4	Бұғапісірілгенкүріш гарниры	100	116
Қантқосылғаншай	200	50	Қантқосылғаншай	200	50
Калория мөлшері		349,6	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		424,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылғансұлыжармасы	150	263,2	Түздығыменбалықтефельдер	50/50	160
"Мектеп" тоқашы	40	126,8	Гарнир: картоппоресі	100	109
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калория мөлшері		440	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		419,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтқосылғанарпаботқасы	150	177,6	"Витамин" салаты	50	25
Қарабидайнаны	200	44,4	Сыыретіқосылғанпалау	200	258
Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120	Кептірілгенжемістерденжасалған компот	200	120
Калория мөлшері		342	Қарабидайнаны	200	44,4
			Калория мөлшері		447,4

III апта/1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт пен май қосылған сұлыботқасы	150	263,2	Домалатпалар тұздығымен	50/50	149
Бутерброд маймен және ірімшікпен	10/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қаңт қосылған шай	200	50	Қаңт қосылған шай	200	50
Калорийность, ккал		444,3	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		472,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Көкөніс қосылған гуляш	35/50	148
Үгітіліп тұратын корж	50	170,5	Гарнир: ұсақталған қарақұмық	100	110
Лимон қосылған шай	200	56	Лимон қосылған шай	200	56
Калория мөлшері		481,7	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		358,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Сиыреті қосылған бигус	200	324
"Крокет" печеньеелері	20	106,5	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Қарабидайнаны	20	44,4
Калория мөлшері		500,4	Калория мөлшері		474,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған арпа ботқасы	150	244	Тефтельдер тұздығымен	50/50	190
Қарабидайнаны	20	44,4	Бұға пісірілген күріш гарнирі	100	106
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері		408,4	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		460,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған жүгері ботқасы	150	365,6	Домалатпалар сиыретінен	50/50	149
Тоқаш	40	126,8	Гарнир: картоп шоресі	100	109
Қаңт қосылған шай	200	50	Қаңт қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		542,4	Қарабидайнаны	200	44,4
			Калория мөлшері		352,4

IV апта/1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт пен май қосылған сұлыботқасы	150	263,2	Коконіс қосылған гуляш	35/50	148
Май қосылған бутерброд	5/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1шт	94	Жемістер	1шт	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		444,3	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		471,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған күрішботқасы	150	255,2	Қуырма (сәбізбен сиыреті)	35/50	135
"Крокет" печеньелері	20	105,6	Бұған пісірілген күріш гарниры	100	116
Кесгірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кесгірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері		480,8	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		419,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт пен май қосылған арпаботқасы	150	244	Үйдегі шеқуырдақ	200	274
Сүзбек қосылған кондитерлік көнімдер	40	126,8	Ірімшік қосылған қызылша салаты салаты	50	80,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калория мөлшері		476,8	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		504,9

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт пен май қосылған арпаботқасы	150	177,6	Соусы бар балық котлеттері	50/50	160
Сүт қосылып жасалған корж	50	170,5	Гарнир: қайнатылған қарақұмық	100	110
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		398,1	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		364,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сары май қосылған сүттегі 3 жармадан жасалған ботқа	150	365,6	Сиыретінен жасалған иналау	200	258
Бутерброд маймен және ірімшікпен	10/20	37,1	Сәбіз салаты	50	37
Лимон және қант қосылған шай	200	56	Лимон және қант қосылған шай	200	56
Калория мөлшері		458,7	Қарабидайнаны	200	44,4
			Калория мөлшері		358,4

Қыс-Көктем

1 апта/1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтге жасалған күріш ботқасы	150	255,2	Ет котлеті. Кілегейлі тұздық	50/50	211
Бутерброд маймен және сірімшікпен	10/20	37,1	Гарнир: қайнатылған макарон	100	135
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қаңт қосылған шай	200	50	Қаңт қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		436,3	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		534,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Сиыреті қосылған шалау	200	258
Сүзбек қосылған кондитерлік өнімдері	40	165,5	Шөптермен жаңа қырыққабат салаты	50	23,5
Кейтірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кейтірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері		548,7	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		445,9

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылған тары ботқасы	150	208	Коконістермен бұқтырылған сиыреті	200	274
"Крокет" печеньесі	20	106,5	Сәбіз салаты	50	47
Қаңт қосылған шай	200	50	Қаңт қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		363,6	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		415,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен сары май қосылған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Кремді соусы бар балық котлеттері	50/50	160
Тоқаш	40	126,8	Гарнир: бұға пісірілген күріш	100	116
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калория мөлшері		421,6	Бидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		399,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт қосылған арпа	150	177,6	Сиыретінен қосылған биғос	200	324
Қарабидайнаны	200	44,4	Кейтірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Кейтірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Қарабидайнаны	200	44,4
Калория мөлшері		342	Калория мөлшері		488,4

2 апта/ 1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпенсары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Көкөністермен бұқтырылған ет	35/50	148
Бутерброд маймен және ірімшікпен	10/20	37,1	Гарнир; пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қантпеншай	200	50	Қантпеншай	200	50
Калория мөлшері		463,1	Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		471,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сары май қосылған 3 жармасүті бар ботқа	150	365,6	Соусы бар котлеттер	50/50	160
"Крокет" печенбесі	20	105,6	Гарнир: картопшоресі	100	109
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Ірімшік қосылған қызылша салаты	50	75
Калория мөлшері		591,2	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қарабидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		508,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған күріш ботқасы	150	255,2	Сиыреті қосылған көкөніс рагуы	200	276
Коржик	50	211	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Қарабидайнаны	20	44,4
Калория мөлшері		572,2	Калория мөлшері		426,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпен май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Кілегейлі тұздығымен балық тефтелі	50/50	190
Тоқаш	40	126,8	Бұған пісірілген күріш гарнирі	100	116
Қантпеншай	200	50	Қантпеншай	200	50
Калория мөлшері		440	Бидайнаны	20	44,4
			Калория мөлшері		400,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтпенсары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Көкөніс қосылған гуляш	200	274
Қарабидайнаны	200	44,4	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Лимон сусыны	200	56	Лимон сусыны	200	56
Калория мөлшері		344,4	Қарабидайнаны	200	44,4
			Калория мөлшері		413,4

3 апта/ 1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүттежасалған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Сыреті қосылған палау	200	258
"Крокет" печенье­лері	20	106,5	Сәбіз салаты	50	55
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		415,6	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		441,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүттежасалған күріш ботқасы	150	255,2	Сыреті гуляш	35/50	148
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдері	40	126,8	Гарнир: картошпоре­сі	100	109
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері		502	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		421,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүттежасалған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Сыреті қосылған палау	200	258
"Крокет" печенье­лері	20	106,5	Сәбіз салаты	50	55
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
Калория мөлшері		415,6	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		441,4

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүттежасалған арпа ботқасы	150	244	Кремді соусы бар балық котлеттер	50/50	190
Қысқа торт	50	170,5	Буга пісірілген күріш гарнирі	100	116
Лимон сусыны	200	56	Лимон сусыны	200	56
Калория мөлшері		470,9	Бидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		404,6

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сары май қосылған сүттегі 3 жармадан жасалған ботқа	150	365,6	Үйдегі шешуырдақ	200	274
Бутерброд маймен және ірімшікпен	10/20	37,1	Шөптермен қырыққабат салаты	50	38
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калория мөлшері		508,7	Қарабидананы	200	44,4
			Калория мөлшері		462,4

4 апта/ 1 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Ботқа 2 жармадан жасалған	150	288,8	Сорпақосылған ет бұқтырмасы	35/50	135
Май қосылған бутерброд	5/20	37,1	Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	110
Қантпеншай	200	50	Қантпеншай	200	50
Калория мөлшері		375,1	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		339,4

2 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған күріш ботқасы	150	255,2	Соусы бар котлеттер	50/50	130
"Крокет" печенье ләсі	20	105,6	Қайнатылған макарон	100	135
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Қарабидананы	20	44,4	Қарабидананы	20	44,4
Калория мөлшері		525,2	Калория мөлшері		429,4

3 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүтте жасалған арпа ботқасы	150	244	Сыреті қосылған пәлау	200	258
Қарабидананы	20	44,4	Шоптермен жаңақырық қабат салаты	50	23,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калория мөлшері		394,4	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		432,3

4 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт қосылған арпа ботқасы	150	177,6	Соусы бар балық домалатпалар	50/50	160
"Мектеп" тоқашы	40	126,8	Гарнир: картоп шоресі	100	109
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері		418,4	Қарабидананы	20	44,4
			Калория мөлшері		433,4

5 күн

Тағамдардың атауы 1 аусым	Шығару, гр.	Ккал	Тағамдардың атауы 2 аусым	Шығару, гр.	Ккал
Сүт және сары май қосылған жүгері ботқасы	150	300	Сыретінен бефстроганов	35/50	255
Бутерброд маймен және ірімшікпен	10/20	37,1	Бұға пісірілген күріш гарниры	100	116
Лимон қосылған шай	200	56	Лимон қосылған шай	200	56
Калория мөлшері		393,1	Қарабидананы	200	44,4
			Калория мөлшері		471,4