

2025 жылдың ақпан айының 03 күніне берілетін бір күндік ас мәйірі
(бірінші апта дүңгесі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған көкөністермен	60	80	100	сиыр еті, құмсаң	80	100	100
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				бидай ұны	20	25	30
				тұз	8	9	10
Тасма сәтінмен бірге	100	130	150	өсімдік майы	1.5	-	-
				күріш	3	-	-
				тұз	1.5	-	-
				сары май	3	-	-
				сәбіз	86	75	60
Қара бидай наны	60	80	100	қант	2	-	-
				аскөк	13	-	-
				тұз	2	-	-
				өсімдік майы	8	-	-
				шырын	200	-	-
Сары май	10	10	10	сары май	10	-	-
				қара бидай наны	10	-	-
				бидай наны	10	-	-
Қаса бидай наны	10	15	20				
Бидай наны	10	20	20				

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейтова

Мектеп мейіргері

Г.Исаева

Аспаз

А.Әлжан

Бекітетін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадиев
2023

2025 жылдың ақпан айының 04 күніне берілетін бір-күнлік де мөзірі
(бірінші апта есесінен)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық котлеті	60	80	90	тауық филесі	90	120	150
				қаймақ	24	32	40
				пияз	35	46	58
				бидай наны	5	6	8
				тұз	1,5	2	2,5
Тартыр асырған макарон	100	130	150	өсімдік майы	5	6	8
				макарон	30	40	50
				тұз	1,5	2	2,5
				сары май	3	4	5
				сәбіз	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2,5
				қырыққабат	41	55	69
				балғын қияр	23	30	38
				қант	2	2	3
				өсімдік майы	8	10	13
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	55	69
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп тейіргері

Аспаз

Н.Нурсенгали

Е.Асанова

А.Асанова

Бекітілді
№178 орта мектебі директоры
Т.Н.Нұрбаева
« 19 » 06 2020 ж.

2020 жылғы 06-жылдан бастап айынан 05 күніне берілетін бір күндік тағам мөлдірі
(бірінші ағаш сәрсенбей)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
Тұздалған сиыр етімінен	250/50	250/50	250/50	картоп	80	80
				қызанақ		
				пастасы	3	3
				тұздалған шөп	14	14
				бидай	12	12
				сәбіз	10	10
				тұз	15	15
				арпа	15	15
				өсімдік майы	6	6
				сорпа	120	120
				сиыр еті	40	40
Қызылша мен алма салаты	80	80	100	қызылша	50	50
				алма	14	14
				өсімдік майы	1	1
Кисель С дәрумен	200	200	200	кисель	24	24
Алма	150	150	150	дәрумен С	0,00	0,00
Қара бидай наны	10	15	20	алма	150	150
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	1	1
				бидай наны	10	10

Әділметтік педагог

Мектеп мейіргері

Ахмет

Н.Нұрбаева

Баст. бағ.

А.Ахмет

2018 жылдың 06-күніне берілетін бір күндік ас мәзірі (бірінші ашпа бейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Сиыр ет қолғап	80	90	100	Сиыр ет қолғап еті Бидай наны Сүт немесе сүзі Өсімдік майы Келтірілген нан тұз сары май жұмыртқа картон сүт тұз сары май сары май асқар асқар тұз пияз бидай ұны дәні қызанақ піст. май қан келікен жеміс алма қара бидай наны бидай наны
Гарнир картоп өзбесі	100	130	150	
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	
Келікен жемістен компот	200	200	200	
Алма	150	150	150	
Қара бидай наны	10	15	20	
Бидай наны	10	20	20	

Әлеуметтік педагог *Нур* Н.Нурсейтова
Мектеп мейіргері *Төле* Г.Астаева
Аспаз *А.О.Евган* А.О.Евган

2023 жылдың 07 күніне белгіленген мектепке дейінгі тәрбиелік жұмыстарының бірінші аяқта жұмысы

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	құнарландырылған бидай наны	10	10	10
				жұмыртқа	5	5	5
				пияз	10	10	10
				тауық еті	50	50	50
				тұз	10	10	10
				сәбіз	10	10	10
				картоп	50	50	50
сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейітова

Мектеп мейіргері

Г.Бастова

Аспаз

А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« 2 » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 10 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(екінші апта дүйсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				кызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				балғын қияр	23	30	38
				қырыкқабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				кызанақ пастасы	5	5	5
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сыр	10	10	10	Сыр	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Бастова

А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
«14» 12 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 11 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(екінші апта сейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш сиыр етінен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150	картоп	106,5	149,1	191,7
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	3	3	3
				қырыққабат	40	40	40
				өсімдік майы	8	8	8
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
Балғын алма компоты	200	200	200	кант	10	10	10
				алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Бастова

А.Әлжан

2025 жылдың ақпан айының 12 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(екінші апта сәрсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50	күріш	15	17	18
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық еті	97,3	111,2	139
				асқөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	10	12	15
				картоп	50	55	58
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Баева

А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« 13 » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 13 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(екінші апта бейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				кештірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
Алма	150	150	150	қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	алма	150	150	150
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Бастова

А. Әлжан

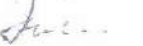
Бекітемін
 №178 орта мектебі директоры
 Д.Шадибекова
 « 24 » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 14 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
 (екінші апта жұма)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршак сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршак	30	35	40
				өсімдік майы	6	6	6
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог
 Мектеп мейіргері
 Аспаз





Н.Нурсейтова
 Г.Бастова
 А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
«___» _____ 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 17 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(үшінші апта дүйсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ ет/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
Гарнир: қаракұмық	100	130	150	қаракұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Дәруменді салат	60	80	100	алма	16	22	27
				қырыққабат	15	20	25
				аскөк	6	8	12
				сәбіз	12	16	20
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейтова

Мектеп мейіргері

Г.Баєтова

Аспаз

А.Әлжан

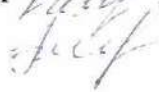
Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 18 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(үшінші апта сейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның олшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
кепкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог  Н.Нурсейтова

Мектеп мейіргері  Г.Бастова

Аспазшы  А.Әлжан

Бекітемін
 №178 орта мектебі директоры
 Д.Шадибекова
 « » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 19 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
 (үшінші апта сәрсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	кұнарландырыл-ған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				аскөк	13	17	20
				өсімдік майы	8	10	12
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	200	200	200
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог *Н. Нурсейтова* Н.Нурсейтова
 Мектеп мейірге *Г. Баева* Г.Баева
 Аспазшы *А. Әлжан* А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 20 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(үшінші апта бейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен котлет	80	90	100	Сиыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	10	11
				Кептірілген нан	8	9	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
				жұмыртка	3	5	6
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейтова

Мектеп мейірге

Г.Бастова

Аспазшы

А.Әлжан

Бекітемін
 №178 орта мектебі директоры
 _____ Д.Шадибекова
 « ____ » _____ 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 21 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
 (үшінші апта жұма)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сиыр етімен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50	көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				ақ ауданды қырыққабат	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картоп	55	65	75
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейтова

Мектеп мейірге

Г.Баєтова

Аспазшы

А.Әлжан

Бекітемін
 №178 орта мектебі директоры
 Д.Шалибекова
 «___» _____ 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 24 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
 (төртінші апта дүйсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				қырыққабат	41	55	69
				кант	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	11
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сыр	10	10	10	Сыр	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Н.Нурсейтова

Мектеп мейірге

Г.Бастова

Аспазшы

А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының күніне 25 берілетін бір күндік ас мәзірі
(төртінші апта сейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	10
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог
Мектеп мейіргері
Аспаз

Handwritten signatures of the staff members.

Н.Нурсейтова
Г.Баегова
А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 26 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(төртінші апта сәрсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				аскөк	5	5	5
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				аскөк	13	17	21
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
катық	200	200	200	катық	200	200	200
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог
Мектеп мейіргері
Аспаз

(Handwritten signatures)

Н.Нурсейтова
Г.Баєтова
А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 27 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(төртінші апта бейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	кептірілген нан	7	8	9
				картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	7	9	10
				сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				асқоқ	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,004	0,004	0,004
Алма	150	150	150	қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Кепкен жемістен компот	200	200	200	алма	150	150	150
				қант	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	кепкен жеміс	15	15	15
Бидай наны	10	20	20	қара бидай наны	10	15	20
				бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Баєтова

А.Әлжан

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« » 2025 ж

2025 жылдың ақпан айының 28 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(төртінші апта жұма)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен тефтели сорпасы	200/38	230/57	250/76	тауық филесі	52	78	103
				өсімдік майы	5	6	7
				күріш	7	9	11
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				аскөк	5	5	5
				пияз	12	12	12
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
С дәруменімен				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	кара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

Әлеуметтік педагог

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Баєтова

А.Әлжан