

Бекітемін
№178 орта мектебі директоры
Д.Шадибекова
« 27 » 2025 ж

2025 жылдың қаңтар айының 09 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
(бірінші 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
Сыыр еті котлеті	80	90	100	Сыыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	8	10
				Кептірілген нан	8	9	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	5	5	5
				жұмыртқа	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
				сары май	5	5	5
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	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
				қант	10	10	10
кепкен жемістен компот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20
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 мейіргері

Г.Бастова

Аспаз

А.Әлжан

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

2025 жылдың қаңтар айының 10 күніне берілетін бір күндік ас мәзірі
 (бірінші 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
Үй кеспесі тауық етімен	200/35	230/40	250/50	кұнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				тауық еті	97,3	111,2	139
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	10	12	15
				картоп	50	55	58
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

Мектеп мейіргері

Аспаз

Н.Нурсейтова

Г.Баева

А.Әлжан

2025 жылдың қаңтар айының 13 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
				қызанақ 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
				қырыққабат	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
				қызанақ 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.Баегова

А.Әлжан

Бастық
№178 орта мектебі директоры
Д.Шалыбаева
« » 2025 ж.

2025 жылдың қаңтар айының 14 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 қаңтар айының 15 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
				аскөк	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
 « » 2025 ж

2025 жылдың қантар айының 16 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
				кептірілген 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
				қант	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

Мектеп мейіргері

Аспаз

М. Нурсейтова
Г. Баетова
А. Әлжан

Н.Нурсейтова

Г.Баетова

А. Әлжан

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

2025 жылдың қаңтар айының 17 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 сыыр етімен	200/25	230/35	250/50	сыыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршак	30	35	40
Кисель С дәруменімен	200	200	200	өсімдік майы	6	6	6
				кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе ногурт/	100	100	100	Сүзбеше немесе ногурт	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.Баева

А.Әліжан



2025 жылдың қаңтар айының 20 күніне берілетін біркүндік
(үшінші ағна, үлкенді)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Қысқартылған	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
Бұқтырылған сирігері көкөністермен	60	80	100	сирігері жұмсақ	90	100
				сирігері	20	30
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
				бұлтай ұны	8	10
				тұз	1,5	2
Тарихті қарақұмық	100	130	150	өсімдік майы	6	8
				қарақұмық	18	20
				тұз	1	1
				сары май	1	1
Қаймақпен сөус	15	15	15	сары май	1	1
				қаймақ	8	10
				бұлтай ұны	8	10
				тұз	1,5	2
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
Асқарменді етпен	60	80	100	қырыққабы	20	25
				дәмді	20	25
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
Шұбат	200	200	200	қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
				қызылқанды пістөзеті	5	5
				дәмді	20	25
Қызылқанды пістөзеті	10	15	20	қызылқанды пістөзеті	5	5
				бұлтай ұны	8	10

Әлеуметтік педогог

Н. Нурсултанов

Н. Нурсултанов

Ақпарат мейірісі

А. А. А.

А. А. А.

Аспаз

А. А. А.

А. А. А.



2025 жылдың қаңтар айының 21 күніне берілетін оқу құралдарының
(үшінші апта есесінен)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто өлшемі	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауықтың төс еті өсімдік майы сұйық	119,4	159,2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш сұйық сәбіз сәбіз	144	184
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша алма қант	114	154
Кенкен жемістен композициясы	200	200	200	кепкен жеміс қант	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20

Әлеуметтік педагог *Д.Нурсейтова* Д.Нурсейтова

Мектеп мейіргері *Д.Баева* Д.Баева

Аспазшы *Д.Аманжол* Д.Аманжол



Мектеп
№178 орта мектебі директоры
А.И.Исмаилов
2025

2025 жылдың қаңтар айының 22 күніне берілетін бір күндік ақмазирі
(үшінші ағаш сәрсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Бір тағам		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сыйр етімен	200/25	230/35	250/50	қунар, таңыр, тегін	16	18	20
				бидай ұны	5	6	7
				жұмыртқа	12	13	14
				шұжық	40	35	30
				сұйық	1,5	2	3
				шұжық	50	55	60
Қызыл сапаны	60	80	100	сәбіз	80	85	90
				қант	3	3	3
				сұйық	2	2	3
				сәбіз	3	4	5
				сәбіз	3	4	5
				сәбіз	3	4	5
Қызыл сапаны	200	200	200	сәбіз	20	20	20
				сәбіз	20	20	20
				сәбіз	20	20	20
				сәбіз	20	20	20
				сәбіз	20	20	20
				сәбіз	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

И.Нурсейтова

И.Нурсейтова

Мектеп меңгерушісі

А.Баева

А.Баева

Аспазшы

А.Әлжан

А.Әлжан

2025 жылдың қаңтар айының 23 күніне берілетін бір күндік ас мәңгі
(үшінші апта бейсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Қыру өлшемі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен қоллет	80	90	100	Сыыр еті жұмсақ еті	75	80	90
				Бидай паны	14	16	20
				Сүт немесе су	10	10	10
				Осміңдік майы	8	10	10
				Кемірілген нан	8	8	8
Гарнир: картоп сзбесі	100	130	150	Тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	3	3
				картоп	150	150	150
				сүт	8	10	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	Тұз	1,5	2	2
				сары май	1,5	2	2
				сары май	8	8	8
				сзбіз	8	10	10
				зеконь	8	8	8
баданын аламыдан компьютер	200	200	200	Тұз	2	2	2
				пияз	2	2	2
				бидай ұны	200	200	200
				қант	20	20	20
				қызыл ақпидаста	20	20	20
Қара бидай паны	10	15	20	аламы	2	2	2
				қант	20	20	20
Бидай паны	10	20	20	қара бидай картоп	20	20	20
				Бидай паны	20	20	20

Ә. АЙМАҒАҒА

И.И. Пуреевтова

Mekten meijrte

Л. Бачева

Астанашы

A. O. BARNHART



2025 жылдың қаңтар айының 24 күніне берілетін бір күннің тамақ құрамы
(үшінші аспа жұмыс)

Тамақтың атауы	Тамақтың өлшемі			Тамақ құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сұйыр етпен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50	көк бұршақ	9	10	
				көкөніс сорпасы			
				сұйыр ет	20	30	
				сұйыр ет	11	13	
				сұйыр ет	12	1	
				сұйыр ет	10	80	
Сүт	200	200	200	сүт	1,5	2	
				сүт			
				сүт			
				сүт			
				сүт			
				сүт			
Ара бапы	10	10	10	ара бапы	10		
				ара бапы			
				ара бапы			
				ара бапы			
				ара бапы			
				ара бапы			
Алма	150	150	150	алма	1,5	3	
				алма			
				алма			
				алма			
				алма			
				алма			
Қара бидай папы	10	15	20	қара бидай папы			
				қара бидай папы			
				қара бидай папы			
				қара бидай папы			
				қара бидай папы			
				қара бидай папы			
Бидай папы	10	20	20	бидай папы			
				бидай папы			
				бидай папы			
				бидай папы			
				бидай папы			
				бидай папы			

Әлеуметтік педагог *Н.Пурсейтова*

Мектеп меңгерушісі *Т.Баева*

Асханашы *А.Ә.Жан*

2025 жылдың қаңтар айының 27 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 тес 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 қаңтар айының күніне 28 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	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

2025 жылдың қаңтар айының 29 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
				қырыкқабат	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

Н.Нурсейтова

Г.Баева

А.Әлжан

2025 жылдың қаңтар айының 30 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
				кептірілген 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	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Кепкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	10	10
				кепкен жеміс	15	15	15
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.Баєтова

А.Әлжан

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

2025 жылдың қаңтар айының 31 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	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