

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ

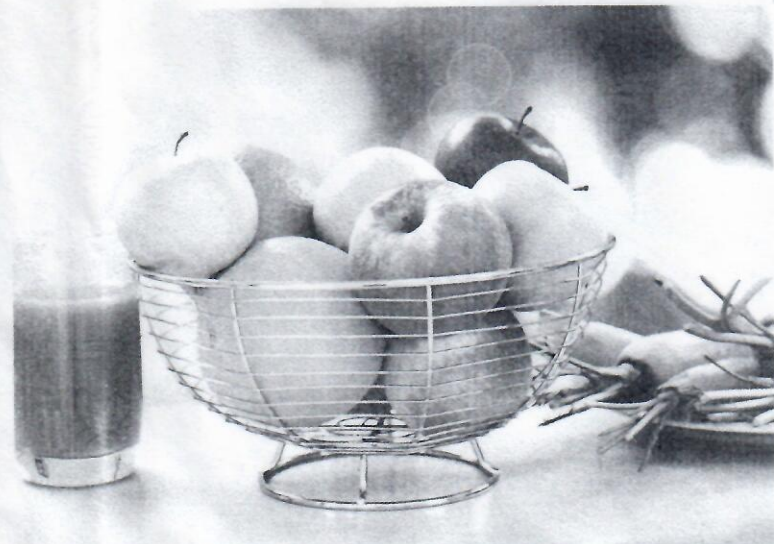
ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАҒАМТАНУ ОРТАЛЫҒЫ

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ТАҒАМ РАЦИОНЫ БОЙЫНША БІРЫҢҒАЙ СТАНДАРТТАР

(Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын
ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі)

ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР



Астана-Алматы 2017

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ**

ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ

ҰЛТТЫҚ САЛАУАТТЫ ТАҒАМТАНУ ОРТАЛЫҒЫ

**МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ТАҒАМ
РАЦИОНЫ БОЙЫНША БІРЫҢҒАЙ
СТАНДАРТТАР**

**Қалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын
ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі)**

ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

Астана-Алматы 2017

УДК 613.2
ББК 51.23
М 41

Осы Әдістемелік ұсыныстар Қазақ тағамтану академиясының және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының Президенті, ҚР ҰҒА және РҒА академигі, Т.Ш. Шармановтың жетекшілік етуімен, денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы бойынша мемлекеттік әлеуметтік тапсырыстың шеңберінде әзірленген.

Әзірлеушілер:

- Берденова Г.Т. - Қазақ тағамтану академиясының тамақтануды ұтымды ету зертханасының меңгерушісі, Ұлттық салауатты тағамтану орталығының жетекші ғылыми қызметкері, б.ғ.к. ;
- Қатарбаев А.К. - С.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ балалардың жұқпалы аурулар кафедрасының меңгерушісі және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының бас ғылыми қызметкері, м.ғ.д.;
- Қилыбаева Б.А. - Қазақ тағамтану академиясының және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының ғылыми қызметкері;
- Есмағамбетова А.С. - ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау саясаты Департаментінің директоры;
- Ахметова З.Д. - ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау саясаты Департаменті басқармасының басшысы;
- Сейтмағамбетова Ш.А. - ҚР ДСМ қоғамдық денсаулық сақтау Комитетінің бас сарапшысы.

Сын-пікір берушілер:

- Алдашев А.А. - Қазақ тағамтану академиясының бас ғылыми қызметкері, м.ғ.д., профессор, ҚР мемлекеттік сыйлығының иегері;
- Батырханов Ш.К. - МАИ академигі, м.ғ.д., С.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ балалар аурулары пропедевтикасы кафедрасының профессоры.

Берденова Г.Т., Қатарбаев А.К., Қилыбаева Б.А., Есмағамбетова А.С., Ахметова З.Д., Сейтмағамбетова Ш.А. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі). Әдістемелік ұсыныстар. / Т.Ш. Шармановтың жетекшілік етуімен. Алматы: «Алғам» ЖШС, 2017. 72 б.

Әдістемелік ұсыныстар денсаулық сақтаудың өзекті мәселелерінің бірі – мектеп оқушыларының тамақтануына арналған. Жұмыста Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда оқушылардың тамақтануын рәсімдейтін мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар берілген. Әдістемелік ұсыныстар мамандардың кең ауқымына: мектеп асханаларының қызметкерлеріне, медицина қызметкерлеріне, сондай-ақ, басқа да барлық мүдделі тұлғаларға арналған.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Денсаулық сақтауды дамыту республикалық орталығымен бекітілген және баспадан шығаруға рұқсат етілген (ғылыми-медициналық сараптаманың қорытындысы №44 11.12.2017).

ISBN 978-601-305-270-0

© Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі, 2017

© Қазақ тағамтану академиясы, 2017

© Ұлттық салауатты тағамтану орталығы, 2017

Мазмұны

1. Кіріспе.....	4
2. Жалпы білім беретін ұйымдарда тағамның құрамына, тағамдық құндылығына, көлеміне, сапасына қойылатын талаптар.....	4
3. Мектеп тамақтандыру блогында оқушылардың толыққұнды тағамын ұйымдастыру тәртібі.....	7
4. Тамақтандыру блогы құрылымындағы, жұмыс мазмұнындағы, пайдаланудағы ерекшеліктер.....	8
5. Мектеп асханаларында тағамды және кулинарлық өнімдерді дайындау технологиясының ерекшеліктері.....	9
6. Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз).....	10
7. Төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем).....	38
8. Азық-түліктерді бір-бірімен өзара алмастыру нормалары.....	66
9. Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруға мониторинг және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдіру.....	68
Қорытынды.....	70
Қолданылған әдебиет тізімі.....	70
1 қосымша. Суық өңдеу кезіндегі шығындар (шикі өнім массасына пайызбен алынған).....	71
2 қосымша. Тағам өнімдерін қыздыру арқылы аспаздық өңдеуде жеуге жарамды бөліктерінің (нетто) шығындалу пайызы	71

1. Кіріспе

Бүгінгі таңда мектеп оқушыларының салауатты тамақтануы – Қазақстан азаматтарының денсаулық жағдайын және болашағын анықтайтын шартсыз ұлттық бағамен. Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту бойынша негізгі бағыттардың бірі – мектеп тағамын дұрыс ұйымдастыру.

«Қазақстан-2050 стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» Жолдарында Елбасы әлеуметтік саясаттың жаңа ұстанымдарын айқындады, балаларды оқыту елдің жуырдағы жылдарда дамуының маңызды басымдылықтарының бірі ретінде атады және оны іске асыру бойынша мемлекеттік органдар қызметінің негізгі бағыттықтарын белгіледі [1].

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайтудағы өзекті мәселелердің бірі – оларды сандық және сапалық тұрғыдан физиологиялық және психологиялық талаптарға жауап беретін толыққұнды тағаммен қамтамасыз ету [2, 3, 4].

Отандық және шетелдің ғалымдардың пікірінше, балалардың тамақтануға тәуелді ауруларға шалдығуының артуы дәрумендер мен минералдардың жеткіліксіздігіне, нәрсіз заттектердің тағаммен сәйкес түспеуі салдарынан белсенді өсу және жетілу кезінде тез таусылуына байланысты [5, 6].

2016 жылы Қазақстан Республикасының денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасын іске асыру басталды [7]. Бұл азаматтардың денсаулығын нығайтуды қамтамасыз етеді және нәтижесінде елге сәйкес, салауатты ұлттың қалыптасуына апарады. Осы ғылыми жұмыс оқу орталықтарында тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды әзірлеуге және оларды енгізуге мониторингті қамтамасыз етуге бағытталған. Үкімет іске асырып отырған денсаулық сақтауды дамытудың «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасына сәйкес, балалар денсаулық сақтаудың аса маңызды міндеттерінің бірін – мектеп оқушыларының тамақтануын ұтымды етуді қарастырады. Бүгінгі күнге дейін Қазақстанда тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттардың болмауы бұл жұмыстың маңыздылығын баса көрсетеді.

Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда тағамды ұйымдастырудың заманауи тәсілін рәсімдейтін негізгі құжат ретінде әзірленген.

ҚР мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды енгізудің негізгі мақсаты – тағамды оңтайландыру, тағамның қауіпсіздігін, сапасы мен тиімділігін қамтамасыз ету арқылы Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту; Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда тағамды ұйымдастыруға сәйкестендірілген талаптарды белгілеу.

2. Жалпы білім беретін ұйымдарда тағамның құрамына, көлеміне, тағамдық құндылығына, сапасына қойылатын талаптар.

1. *Тағамның қауіпсіздігі мен сапасына талаптар:* жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамында қолданылатын барлық азық түлік пен тағамның түрлері 2015.2010ж. №299 «Евразиялық экономикалық Одақта санитарлық шараларды қолдану туралы» Кеден Одағы комиссиясының шешімімен (29.08.2017ж. №107 өзгерістермен; 1, 2, 3, 4-қосымша), ТР ТС №021, 23.09.2011ж. №797 «Балалар мен жасөспірімдерге арналған тағам өнімдерінің қауіпсіздігі туралы» бекітілген кедендік шекара мен Кеден Одағының аумағында санитарлық-эпидемиологиялық қадағалауға (бақылауға) жататын тағамдардың Бірыңғай тізіміне және 16.08.2017 жылы Қазақстан Республикасы Әділет Министрлігінде № 15681 тіркелген, 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-

эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығына сәйкес Қазақстан Республикасында әрекет ететін тағам өнімдерінің сапасы мен қауіпсіздігіне гигиеналық талаптарға сәйкес болуы тиіс.

2. *Қолданылатын ыдыстардың қауіпсіздігіне талаптар:* асхана ыдысы мен құрал-жабдық, сыртқы ыдыстар 2011 жылғы 23 қыркүйекте Кеден Одағының Комиссиясының № 797 шешімімен («Балалар мен жасөспірімдерге арналған өнімнің қауіпсіздігі туралы» - ТР ТС - 007 - 2011) бекітілген, санитарлық-эпидемиологиялық бақылауға жататын тауарларға Бірыңғай санитарлық-эпидемиологиялық және гигиеналық талаптардың 11 бабында көрсетілген гигиеналық нормативтерге сәйкес тағам өнімдеріне пайдалануға рұқсат етілген материалдардан жасалуы тиіс.

- Бұзылысқа ұшыраған, шеті сынған, сызаттары немесе құрағы бар, эмалі зақымданған асхана ыдысын;
- алюминийден асхана құралдарын;
- пластмассадан және нығыздалған фанерден өңдеу тақтайшаларын;
- сызаттары бар және механикалық зақымданған өңдеу тақташалары мен ұсақ ағаш құрал-жабдығын пайдалануға болмайды.

Дайын ыстық тағамды және салқын бірәсерлерді жеткізуде арнайы изотермиялық ыдыстарды пайдалану қажет, олардың ішкі беті 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына және 16.03.2015 жылғы Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика Министрінің № 234 «Қоғамдық тамақтану нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығына сәйкес тағам өнімдеріне пайдалануға рұқсат етілген материалдарға қойылатын санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес материалдардан жасалуы тиіс.

3. *Энергияға қажеттіліктің физиологиялық нормаларын қанағаттандыруға талаптар:* жалпы білім беретін ұйымдарда әрбір оқушы энергияға қажеттіліктің физиологиялық нормаларына сай («Қазақстан Республикасы халқының түрлі топтарына арналған энергияға және тағамдық заттектерге физиологиялық қажеттілік нормалары» Әдістемелік ұсыныстары, Астана 2012, 54б.) оның қалыпты өсуін, дамуын, тиімді оқуын және сәйкес иммундық серпінін қамтамасыз етуі үшін мектеп тағамынан қажетті тәуліктік норманың 38-40% ккал алуы тиіс.

4. *Мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруда пайдалануға рұқсат етілген және рұқсат етілмеген өнімдердің тізімдері, өнімдердің ассортиментіне талаптар:* мектеп оқушыларының тағамында пайдалануға ұсынылған негізгі тағам өнімдерінің ассортименті 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (8 қосымша) Бұйрығының талаптарына сәйкес құрастырылады.

Жалпы білім беретін ұйымдардың қоғамдық тамақтандыру ұйымдарында таратуға рұқсат етілмеген өнімдер мен тағамның тізімі Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (8 қосымша) Бұйрығында (7 тарау) келтірілген.

5. *Су ішу тәртібін ұйымдастыруға талаптар:* жалпы білім беретін ұйымдарда су ішу тәртібін ұйымдастыру Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» (3 тарау, 28, 29, 30, 31, 32, 33 тапрақтар) Бұйрығының талаптарын қадағалаумен іске асырылады.

Су ішу тәртібі мектепте аса маңызды, себебі, су – мектеп оқушыларының салауатты тамақтануының негізгі құраушыларының бірі. Суды жеткіліксіз тұтыну организмнің қалыпты тіршілігін бұзады: шаршаңқылық пайда болады және жұмысқа

қабілет төмендейді, ас қорыту және сіңіру үрдістері бұзылады, биохимиялық реакциялардың өтуі бәсеңдейді, қанның тұтқырлығы артады, бұл қан ұйындысының ауысуына жағдай жасайды, қан өндірімі үрдісі бұзылады. Сусыз организмнің қоршаған ортамен жылу алмасуын реттеу және дененің тұрақты температурасын қолдау мүмкін емес.

Жалпы білім беретін ұйымдарда қауіпсіз және сапалы су ішу тәртібін ұйымдастыру – санитарлық ережелерінің міндетті талаптарының бірі.

Мектеп оқушыларының ауыз суға жалпы тәуліктік қажеттілігінің нормалары: 7 жаста - 95 мл/кг, 10 жаста - 70 мл/кг, 14 жаста - 40 мл/кг. Бала жалпы білім беретін ұйымдастырылу күні бойы болғанда, ол суға тәуліктік қажеттілігінің кемінде, 70% алуы тиіс. Мектеп оқушыларының суды тұтынуына бағдарлы мөлшер, шамамен, 30 мл/кг құрайды. Судың организмге жеткілікті түсуі – салауатты өмір салтының негізгі шарттарының бірі.

6. Тамақтандыру шикізатпен жұмыс істейтін мектеп асханасында немесе буфетте ұйымдастырылады. Асханалар оқушылардың саны 100 адамнан асатын мектептерде қарастырылуы тиіс. Әрекет ететін Санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес асханаларда құрал - жабдық жиынтығы және бөлмелер болуы тиіс. Балалардың мектептегі ыстық тағамы – олардың денсаулығы мен тиімді оқу қабілетін қолдаудың маңызды шарттарының бірі.

7. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (жалпы білім беретін мектеп оқушыларының үш жастық (7-10 жас, 11-14 жас, 15-18 жас) топтарының тағамын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі) 2009 жылғы 18 қыркүйектегі «Халықтың денсаулығы мен денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасы Кодексінің 144 бабының 6 тармағына сәйкес әзірленген.

Мектеп оқушыларының толыққұнды ыстық тағамын ұйымдастыру – күрделі міндет, оның қажетті бөлігінің бірі – оңтайлы (салауатты) тағамның заманауи ғылыми ұстанымдарына сәйкес келетін және балалар мен жасөспірімдерді барлық қажетті тағамдық заттектермен қамтамасыз ететін мектеп таңғы асы мен түскі асының мәзірін әзірлеу.

8. Ұлттық салауатты тағамтану орталығы жыл маусымдарын (жаз-күз, қыс-көктем) ескерумен мектептегі ыстық таңғы ас пен түскі асқа арналған төрт апталық ас мәзірін әзірледі. Ас мәзірін әзірлеуде оқушылардың мектепте болу ұзақтығы, олардың жас санаттары, тағам рационына дәруменді-минералдық кешенмен құнарландырылған тағам енгізу қажеттігі қарастырылды.

Төрт апталық ас мәзірін әзірлеу келесі негізгі ұстанымдарға негізделді:

- балалардың энергияға сұранысын мектептегі ыстық таңғы ас пен түскі астың энергиямен 38-40%-ға қанағаттандыру қажеттігі;

- өнімдер мен тағамның алуан түрлі болуы, бұл жыл маусымдарын (жаз-күз, қыс-көктем) ескерумен екі апталық емес, төрт апталық ас мәзірін әзірлеумен және оған өнімдердің барлық негізгі топтарын енгізумен қамтамасыз етілген.

9. Әзірленген Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар (төрт апталық ас мәзірі) мектеп тамақтандыру блоктарының, мектеп асханалары жұмысының іс-тәжірибесінде қолдануға арналған.

10. Ұсынылатын ас мәзірі (Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттар) өзгертусіз, немесе балалардың тағамдық талғамын ескерумен, қажетті-ақ, жалпы білім беретін ұйымдардың тамақтандыру блоктарындағы құрал-жабдықтарға және олардың түріне байланысты қолданылуы мүмкін.

3. Мектеп тамақтандыру блогында оқушылардың толыққұнды тағамын ұйымдастыру тәртібі

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына сәйкес мектеп әкімшілігі оқушылардың ыстық тағамын ұйымдастырады, асхананы жалға алу тамақтандыру блогында сапалы және қауіпсіз тағамды қамтамасыз етеді.

11. *Мектеп әкімшілігі оқушылардың тамақтану кестесін әзірлейді, асханалар кезекті қамтамасыз етеді және оқушылардың тағамын есепке алуға жауап тұлғаларды тағайындайды, сондай-ақ келесілерді қадағалайды:*

- тамақтандыру блогының санитарлық жағдайы;
- дизайн мен мектеп эргономикасының заманауи талаптарына сәйкес тамақтану блогының эстетикалық безендірілуі;
- өнімдерді сәйкес сыртқы ыдысында, жеткізу ережелерін қадағалаумен, арнайы бөлінген көлікте уақытылы жеткізу;
- қойма бөлмелерінде өнімдерді есепке алудың дұрыстығы және өнімдерді бөлу талаптардың уақытылы құрылуы;
- тағам өнімдерін сақтау шарттарын және тарату мерзімдерін қадағалау;
- тамақтандыру блогына түсетін тез бұзылатын өнімдердің дұрыс сапалы бақылау журналындағы жазулардың толық мәліметті болуы;
- шикізаттың толық көлемде салынуын, дайын өнімнің сапасын бақылау бойынша ақауларды тіркеу журналында жазулардың жүргізілуін бақылау;
- тағам өнімдерінің жіктелуімен тағам картотекасының болуы және олар тамақтандыру блогы қызметкерлерінің ұдайы қолдануы;
- дайын тағам көлемінің бекітілген ас мәзірі бойынша тағамның жіктелуіне сәйкес болуы;
- тамақтандыру блогы құжаттамасының болуы және жағдайы, сондай-ақ тамақтандыру блогы қызметкерлерінің жеке медициналық кітапшасының болуы;
- шаруашылық қызметке араласпастан, кез келген уақытта көрсетілетін қызмет барысын және сапасын бақылау.

12. *Мектеп медицина қызметкері:*

- күнделікті тағам мен кулинарлық өнімдердің сапасын органолептикалық бағалаудың ақауды тіркеу журналында жазу арқылы дайын өнімнің органолептикалық бағалауын өткізеді және оның оқушыларға берілу мүмкіндігін қарастырады;
- ақауды анықтау комиссиясы (оның құрамы мектеп әкімшілігінің бұйрығымен анықталады) өнімдерді салудың дұрыстығы мен дайын өнімнің шығымын кезеңді тексеруден өткізеді;
- сынамаларды іріктеуге және сақтауға бақылауды қамтамасыз етеді;
- тілектер және пікірлер журналындағы ата-аналар мен басқа қадағалаушылардың жазуларын зерттейді.

13. *«Жалға алушы»:*

- бекітілген ас мәзіріне сай оқушылардың ыстық тағамын ұйымдастырады;
- әрекет ететін Санитарлық ережелерге сәйкес сапалы және қауіпсіз тағам жеткізеді;
- бөлмелер мен құрал-жабдықтың тиісті санитарлық жағдайын әрекет ететін санитарлық-эпидемиологиялық ережелерге және қоғамдық тамақтану кәсіпорында арналған нормаларға сәйкес қамтамасыз етеді;
- тауарды өндірушіге немесе сауда жүйесіне қайтару мүмкіндігі болмаса, тауар түрі немесе ақауы бар өнімді өз есебінен алмастырады;

- бекітілген санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен нормаларды, сақтау шарттарын, тез бұзылатын өнімдерді таратуды қадағалауды қамтамасыз етеді;
- ассортименттік тізімге сай өнімнің болуын қамтамасыз етеді;
- өнімді санитарлық өңдеуден өткізілген сыртқы ыдыста әкелуді іске асырады;
- тағам өнімдерін жеткізумен айналысатын нысанға санитарлық-эпидемиологиялық қорытындысы болуында жеткізілетін өнім жалға алушының немесе жеткізушінің келігімен жеткізіледі.

14. «Аспаз»:

- тағам өнімдерін сақтау шарттарын және тарату мерзімін қадағалауды қамтамасыз етеді;
- тағамды дайындауда технологиялық карталарды пайдаланады, азық-түлікті суық өңдеу ережелерін және тағамды дайындау технологиясын қадағалайды;
- тәуліктік сынамаларды іріктеуді және сақтауды қамтамасыз етеді;
- жеке және өндірістік гигиенаны қадағалайды (Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» 8 тарау, 125, 126, 127, 128, 129, 130 тармақтар; 9 тарау, 143, 144 тармақтар).

15. Тағамды тасушылар асты таратуда оған қолын тигізбеуі тиіс. Тағамды үлеске бөлуде таңбаланған құралдарды пайдалану қажет.

16. Күнделікті көрнекті жерде, салауатты тағам бұрышының қасында, ата-аналар баласының бүгін не жегенін білуі үшін ас мәзірі ілініп тұруы тиіс.

Ас мәзірі – оқушылар мен ата-аналар үшін ақпарат және асхана жұмысы үшін бағдарлама. Мектеп асханаларында кезеңді ас мәзірін қолдану ұсынылады, ол мектеп оқушыларының тағамын ғылыми тұрғыдан ұйымдастыруды бейнелейді. Ас мәзіріне алуан түрлі тағам кіруі тиіс, олар жиі қайталанбауы үшін төрт апталық ас мәзірін қолданған жөн. Төрт апталық ас мәзірі келесі мүмкіндіктерді береді:

- өнімдерді жоспарлы әкелуді және өнімдер мен асхана қызметкерлерін дұрыс бөлуді қамтамасыз ету;
- тамақтандыру блогының жұмысын жеңілдету және тағамның дұрыс дайындалуын қадағалауды жақсарту;
- тағамның ассортиментін ұлғайту есебінен тамақтанудың біркелкі болуына жол бермеу;
- тағамның қажетті химиялық құрамы мен калориялығын қамтамасыз ету.

4. Тамақтандыру блогы құрылымындағы, жұмыс мазмұнындағы, пайдаланудағы ерекшеліктер

Мектеп асханасының құрылымын және оны пайдалануды 16.08.2017 жылы Қазақстан Республикасы Әділет Министрлігінде № 15681 тіркелген, 16.08.2017 жылғы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің № 611 «Білім беру нысандарына санитарлық-эпидемиологиялық талаптар» Бұйрығының талаптарына сәйкес қамтамасыз ету қажет.

17. Мектеп асханасына түсетін тағам өнімдерінде олардың қауіпсіздігін «Тағам өнімінің қауіпсіздігі туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес растайтын ілеспе құжаттары болуы тиіс. Шикі еттің таңбалануы болмаса, тауық еті ішек-қарыннан тазартылмаған түрде болса, қабылдауға болмайды.

18. Жеткізу және сақтау шарттары, сондай-ақ, тез бұзылатын өнімдерді таратудың соңғы мерзімі әрекет ететін Санитарлық ережелерге сәйкес қамтамасыз етіледі. Етке, балыққа, сүтке және басқа аса тез бұзылатын өнімдердің ілеспе құжаттарында өндірілген күні мен сағаты, сондай-ақ, сақтау мерзімінің соңғы күні көрсетілуі тиіс.

19. Тез бұзылатын өнімдерді күнделікті әкелу қажет. Кейбір өнімдерді - май, жұмыртқа - дұрыс сақталуында аптасына 2-3 рет, қалған өнімдерді (сусымалы, т.б.) - екі аптада бір рет әкелуге болады.

20. Дайын өнімдерді оларды әзірленгеннен кейін келесі күні пайдалануға тыйым салынады.

21. Мектеп асханасының қызметкерлері шикі және пісірілген өнімдерді технологиялық өңдеу ережелерін қадағалауы тиіс. Олармен жұмыс істеу жеке үстелдерде сәйкес таңбаланған өңдеу тактайшаларын және пышақтарды қолданумен өткізіледі. Шикі өнімдермен жұмыс істегеннен кейін (әсіресе, ет пен балық) және шикі өнімдерді өңдеуден пісірілген өнімдерді өңдеуге көшкенде қолды мұқият жуып, фартукты ауыстыру қажет. Шикі және дайын өнімдермен жұмыс істегенде әр түрлі таңбаланған тартқыштарды қолдану қажет.

22. Жұмысқа кірісу алдында мектеп асханасының қызметкерлері санитарлық минимум курсынан және медициналық тексеруден өтеді.

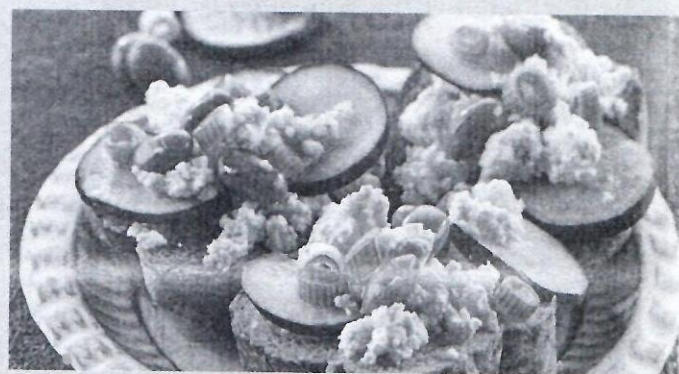
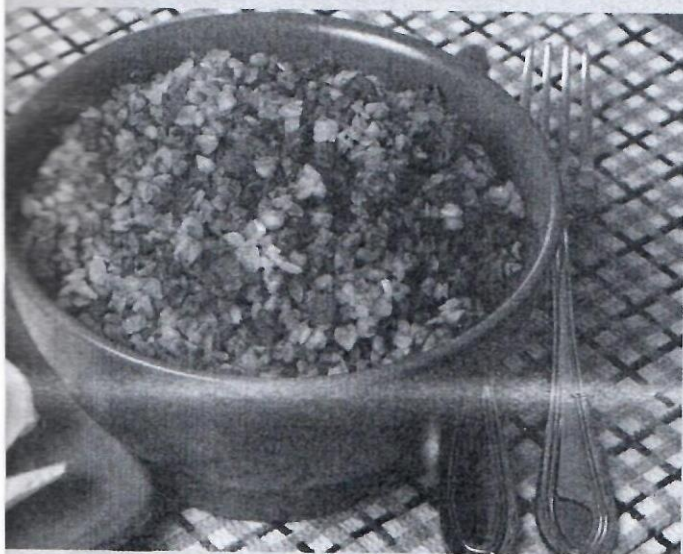
5. Мектеп асханаларында тағам мен кулинарлық өнімдерді дайындау технологиясының ерекшеліктері

23. Өнімдерді суық өңдеуде оларды сұрыптау, жеуге жарамсыз бөліктері мен қоспаларды алып тастау, жуу және тазалау өткізіледі. Өнімдерді және тағамды ұсақтау үшін ет тартқыштар, езгілеу машиналары қолданылады.

24. Өнімдерді қыздырумен өңдеу олардың сіңімділігін арттырады, тағамның дәмді қасиеттерін жақсартады, зарарсыздандырады. Өнімдерді қыздырумен өңдеуде бөктіріп пісіру, бұқтыру секілді өңдеу тәсілдері таңдалады. Фритюрде қуыру толығымен қолданылмайды. Көкөністерді белгіленген мерзімдерінен артық қыздырумен өңдеу болмайды.

25. Ащы татымдықтарды - қышаны, сіркесуды, желкекті (түбіртамыр) және бұрыштың барлық түрлерін қолдануға болмайды. Татымдық ретінде шөптесіндер ақжелкенді, аскөкті, қымыздықты ұсынуға болады.

6. Төрт апталық ас мәзірі
(жаз-күз)



I апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				ақ кауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
				тауық еті	165	186	208
Пісірілген тауық еті	80	90	100	пияз	3	3	3
				қарақұмық жармасы	48	62	71
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сары май	4	5	6
				ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100
Сүзбеше	100	100	100	сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		742	867	925
Калориялығы, ккал							

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақ желкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сиыр еті	54	54	54
Балғын қиярдан салат	60	80	100	балғын қияр	61	82	103
				өсімдік майы	10	14	18
Күріш пен тартылған ет салынған бұрыш	200	230	269	тәтті бұрыш	127	146	171
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	82	94	110
				күріш жармасы	7	12	13
				пияз	16	18	21
				өсімдік майы	7	4	5
				кептірілген нан	2	3	3
				қызанақ тұздығы	55	65	75
				сорпа	50	58	68
				құнарландырылған бидай ұны	2	3	3
				сәбіз	4	5	6
				пияз	1	2	2
				қызанақ пастасы	14	16	19
				қант	1	1	1
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				қант	24	24	24
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
				алма	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Алма	200	200	200		20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		846	921	1082
Калориялығы, ккал							

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				бидай ұны	6	7	8
				ақ кауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
				пияз	5	7	8
				қызанақ пастасы	9	12	14
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
				сүзбеше	100	100	100
				айран	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
					881	999	1072
Сүзбеше	100	100	100				
Айран	200	200	200				
	20	35	40				

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Балғын қызанақ пен тәтті бұрыштан салат	60	80	100	балғын қызанақ	36	48	60
				көк жуа	8	11	14
				тәтті бұрыш	16	21	26
				өсімдік майы	10	14	18
Балық котлеті	80	90	100	көксерке балығы	107	120	133
				бидай наны	15	17	19
				сүт немесе су	20	23	26
				кепірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
Балғын жемістен компот	200	200	200	алма	45	45	45
				қант	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					920	1043	1135

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Калориялыгы, ккал		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	9	10	11
				қызанақ пастасы	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				қызанақ пастасы	16	19	21
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялыгы, ккал					831	925	968

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Дәруменді салат	60	80	100	балғын алма	14	18	23
				балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				сәбіз	11	15	19
				шырын үшін лимон	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
				өсімдік майы	12	16	20
				сиыр еті	128	171	214
Гуляш	60	80	100	өсімдік майы	6	8	10
				пияз	22	29	36
				қызанақ пастасы	14	19	24
				кұнарландырылған бидай ұны	5	7	8
				арпа жармасы	36	47	55
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
				көп дәруменді шырын	200	200	200
Көп дәруменді шырын	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал					871	1078	1239
Орташа алғанда, аптасына (ккал)					849	972	1070

II апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	қунарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Рагу (сиыр етінен)	140/60	140/60	140/60	сиыр еті	96	96	96
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	11	11	11
				қунарландырылған бидай ұны	3	3	3
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					748	790	804

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	48	64	80
Сәбіз бен алмадан салат	60	80	100	балғын алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				өсімдік майы	5	6	8
				ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				кұнарландырылған бидай ұны	5	5	5
				сорпа	47	47	47
				кептірілген жеміс (өрік, мейіз)	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	қант	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					868	930	974

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				кызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
				ет (котлетке арналған ет)	69	78	87
Ет тефтелиі	80	90	100	бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сүзбеше	100	100	100
Сүзбеше	100	100	100	айран	200	200	200
Айран	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		871	1004	1087
Калориялығы, ккал							

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				ақжелкен	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				балғын қызанақ	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын қияр	24	32	40
				ақ қауданды қырыққабат	17	23	29
				өсімдік майы	8	11	14
				көксерке балығы (кесек еті)	142	142	190
				пияз	4	4	5
Бөктірілген көксерке балығы	75/50	75/50	100/50	ақжелкен	5	5	7
				ақ қатық негізгі	50	50	50
				сорпа	55	55	55
				сары май	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				пияз	2	2	2
				картоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
С дәруменді кисель	200	200	200	концентраттан кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
				кара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		711	818	912
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Турама зразылар	80	90	100	сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76
				бидай наны	9	10	11
				сүт	12	14	16
				пияз	35	40	45
				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	5	6	7
				кептірілген нан	7	8	9
				акжелкен	4	5	6
				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сорпа	73	95	110
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					898	1006	1082

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/50	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	72	54
Балғын қызанақтан салат	60	80	100	балғын қызанақ	43	58	73
				көк жуа	15	20	25
				өсімдік майы	10	14	18
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
				макарон	36	47	54
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	сары май	12	16	18
				көп дәруменді шырын	200	200	200
				алма	200	200	200
Көп дәруменді шырын	200	200	200	кара бидай наны	20	35	40
Алма	200	200	200		832	992	1100
Қара бидай наны	20	35	40		821	923	993
Калориялығы, ккал							
Орташа алғанда, аптасына (ккал)							

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
				ақ қауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	5
				сәбіз	3	4	4
				пияз	5	7	7
				қызанақ пастасы	9	12	13
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
				сүзбеше	100	100	100
				айран	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100		877	989	1055
Айран	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				балғын қызанақ	29	39	48
Балғын қызанақ пен қиярдан салат	60	80	100	балғын қияр	23	30	38
				көк жуа	8	10	13
				өсімдік майы	12	16	20
				көксерке балығы	109	123	137
Көксерке балығы тефтели	80	90	100	бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	13	15	17
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	ақ қауланды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				көп дәруменді шырын	200	200	200
				алма	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200		739	879	940
Алма	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
				тәтті бұрыш	127	146	171
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	82	94	110
				күріш жармасы	7	12	13
				пияз	16	18	21
				өсімдік майы	7	4	5
				кептірілген нан	2	3	3
				қызанақ тұздығы	55	65	75
				сорпа	50	58	68
				құнарландырылған бидай ұны	2	3	3
				сәбіз	4	5	6
				пияз	1	2	2
				қызанақ пастасы	14	16	19
				қант	1	1	1
				ара балы	10	10	10
				сүзбеше	100	100	100
				сүт	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					942	1079	1178

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Дәруменді салат	60	80	100	балғын алма	14	18	23
				балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырын үшін	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
				өсімдік майы	12	16	20
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				қызанақ пастасы	8	8	8
				өсімдік майы	7	7	7
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
				алмұрт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					789	877	939
Орташа алғанда, аптасына (ккал)					850	977	1056

1-ші күн

IV апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сорпа	73	95	110
				ара балы	10	10	10
				сүзбеше	100	100	100
				сүт	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
					899	1035	1121
Ара балы	10	10	10				
Сүзбеше	100	100	100				
Сүт	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
Азу	200	230	250	сиыр еті (сан еті)	71	82	89
				өсімдік майы	7	8	8
				қызанақ пастасы	8	9	10
				пияз	16	18	20
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				тұздалған қияр	22	25	27
				картоп	142	163	177
				сарымсақ	0,7	0,8	0,8
				алма мен алмұрт	45	45	45
Балғын жемістен компот	200	200	200	қант	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					828	923	974

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті	128	171	214
Гуляш	60	80	100	өсімдік майы	6	8	10
				пияз	22	29	36
				қызанақ пастасы	14	19	24
				кұнарландырылған бидай ұны	5	7	8
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
				сүзбеше	100	100	100
Сүзбеше	100	100	100	айран	200	200	200
Айран	200	200	200	кара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		792	976	1091
Калориялығы, ккал							

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ	16	18	20
				картоп	40	46	50
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	42
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				салат жапырағы	34	46	58
Қияр мен шөптесіннен салат	60	80	100	балғын қияр	30	40	50
				өсімдік майы	10	14	18
				көксерке балығы	142	142	142
Бұқтырылған көксерке балығы	75/50	75/50	75/50	су немесе сорпа	27	27	27
				сәбіз	23	23	23
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	10	10	10
				қызанақ пастасы	10	10	10
				өсімдік майы	5	5	5
				қант	2	2	2
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				шабдалы шырыны	200	200	200
				алма	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
					724	820	885
Шабдалы шырыны	200	200	200				
Алма	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Палау (сиыр еті)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				қызанақ пастасы	16	19	21
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					853	944	996

Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Балғын қызанақтан салат	60	80	100	балғын қызанақ	43	58	73
				көк жуа	15	20	25
				өсімдік майы	10	14	18
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	өсімдік майы	181	205	226
				сиыр еті	8	9	10
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	құнарландырылған бидай ұны	143	186	215
				ақ қауданды қырыққабат	4	5	6
				өсімдік майы	3	4	5
				сәбіз	5	7	8
				пияз	5	7	8
				қызанақ пастасы	9	12	14
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
С дәруменді кисель	200	200	200	қант	3	4	5
				концентраттан кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумен ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
Қалориялығы, ккал					931	1084	1202
Орташа алғанда, аптасына (ккал)					838	964	1045
Орташа алғанда, 4 аптаға (ккал)					840	959	1041

Кесте 1 . 7-10 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	20	20	20	20	20
Бидай наны	3,0	3,3	4,2	2,3	3,2
Құнарландырылған бидай ұны	4,8	5,2	5,3	4,8	5,0
Кептірілген нан	1,5	1,2	1,7	1,3	1,4
Макарон, бұршақтар, жармалар	32,0	31,2	29,0	33,0	31,3
Картоп	21,2	68,0	66,0	43,0	49,6
Көкөністер және басқа шөптесін	150	91	129	130	125
Балғын жемістер	111	102	111	108	108
Жеміс шырыны	33	33	33	33	33
Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз)	1,3	3,3	1,3	-	1,5
Қант	8,5	5,3	9,2	9,3	8,1
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	14,2	10,8	11,3	14,0	12,6
Жұмыртқа	0,8	1,7	0,8	0,8	1,0
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	107	108	109	105	107
Қаймақ, сүзбе (сүзбеше)	50	52,7	50	50	50,7
Сары май	2,2	2,7	5,3	3,2	3,4
Ет (сиыр еті)	128	103	124	148	126
Құс еті	28	28	28	-	21
Балық	18	24	18	24	21
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель (концентраттан)	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтақ)	-	0,01	-	0,01	0,005
Тұз	0,6	0,1	0,5	0,5	0,4

Кесте 2 . 11-14 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	35	35	35	35	35
Бидай наны	2,8	3,7	4,7	2,7	3,5
Құмарландырылған бидай ұны	5,5	5,8	6,2	6,2	5,9
Кептірілген нан	1,8	1,3	2,0	1,5	1,7
Макарон, бұршақтар, жармалар	37	38	36	40	37,8
Картоп	25,0	78,0	70,0	50,0	55,8
Көкөністер және басқа шөптесін	184	106	158	160	152
Бағын жемістер	112	103	112	108	109
Жеміс шырыны	33	33	33	33	33
Кептірілген жеміс (құрғақ жеміс, өрік, мейіз)	1,3	3,3	1,3	-	1,5
Қант	9,5	7,8	9,5	9,7	9,1
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	19,0	13,0	18,0	19,2	17,3
Жұмыртқа	1	2	1	1	1,3
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	106	109	109	106	108
Қаймақ, сүзбе (сүзбеше)	50	52,7	50	50	50,7
Сары май	2,7	9,5	5,7	3,8	5,4
Ет (сиыр еті)	132	106	131	163	133
Құс еті	31	31	31	-	23
Балық	20	24	21	24	22
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель (концентраттан)	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтақ)	-	0,01	-	0,01	0,005
Тұз	0,1	0,2	0,5	0,6	0,4

Кесте 3 . 15-18 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	40	40	40	40	40
Бидай наны	3,2	4,0	5,2	3,0	3,9
Құнарландырылған бидай ұны	6,0	6,2	6,8	6,8	6,5
Кептірілген нан	2,0	1,5	2,2	1,7	1,9
Макарон, бұршақтар, жармалар	46,3	43,0	41,0	45,0	43,8
Картоп	27,7	85,0	74,0	54,2	60,2
Көкөністер және басқа шөптесін	213	106	183	180	171
Балғын жемістер	113	104	113	108	110
Жеміс шырыны	33,3	33,3	33,3	33,3	33,3
Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз)	1,5	3,3	1,3	-	1,5
Қант	9,7	8,0	9,0	9,7	9,1
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	23,0	14,0	20,2	20,5	19,4
Жұмыртқа	1,2	2,3	1,2	1,2	1,5
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	106	110	110	106	108
Қаймақ, сүзбе (сүзбеше)	50,0	52,7	50,0	50,0	50,7
Сары май	3,0	10,3	7,3	4,3	6,2
Ет (сиыр еті)	146	109	146	176	144
Құс еті	35	35	35	-	26
Балық	22	32	23	24	25
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель (концентраттан)	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтақ)	-	0,01	-	0,01	0,005
Тұз	0,6	0,2	0,2	0,6	0,4

тік жіктелу

Орташа
алғанда
4 апта
бойынша
орташа

40
3,9
6,5
1,9
43,8
60,2
171
110
33,3
1,5

1
3
4
5
8
7

7. Төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)



1-ші күн

I апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
				сныр еті	54	54	54
				сныр еті (котлетке арналған ет)	69	78	87
Ет тефтелиі	80	90	100	бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				құнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100
Сүзбеше	100	100	100	сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал					897	1027	1110

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
				сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				қызанақ пастасы	8	8	8
				өсімдік майы	7	7	7
				кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
				алма	200	200	200
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					775	869	888

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	ақ қауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	5
				сәбіз	3	4	4
				пияз	5	7	7
				қызанақ пастасы	9	12	13
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					877	989	1055

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	64	86	108
Сәбізден салат	60	80	100	қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
				көксерке балығы	109	123	137
				бидай наны	11	12	13
Көксерке балығы тефтелиі	80	90	100	сүт	16	18	20
				пияз	13	15	17
				кұнарландырылған бидай ұны	6	7	8
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	ақ кауданды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				кұнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				көп дәруменді шырын	200	200	200
				банан	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200		718	910	987
Банан	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				акжелкен	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				кепірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
				күріш жармасы	20	26	30
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150	сары май	5	7	8
				картоп	57	74	86
				сүт	8	10	11
				ара балы	10	10	10
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100
Сүзбеше	100	100	100	сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал					927	1055	1145

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	67
				сәбіз	11	13	13
				пияз	9	10	12
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	188
				сиыр еті	54	54	54
					55	74	91
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	10	13	17
				сыр	8	11	15
				өсімдік майы	165	186	208
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	3	3	4
				пияз	36	47	54
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	4	5	6
				сары май	73	95	110
				сорпа	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс (өрік пен мейіз)	20	20	20
				қант	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	774	913	992
Калориялығы, ккал					828	961	1030
Орташа алғанда, аптасына (ккал)							

II апта

I-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				акжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
Турама зразылар	80	90	100	сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76
				бидай наны	9	10	11
				сүт	12	14	16
				пияз	35	40	45
				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	5	6	7
				кептірілген нан	7	8	9
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	акжелкен	4	5	6
				арпа жармасы	36	47	54
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	сорпа	73	95	110
Сүзбеше	100	100	100	ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	сүт	200	200	200
Калориялығы, ккал				кара бидай наны	20	35	40
					844	978	1052

2-ші күн

46

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				сары май	8	9	10
				ақжелкен	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				ақ кауданды қырыққабат	58	78	98
				шөптесін	7	9	11
Ақ кауданды қырыққабат салаты	60	80	100	қант	4	5	6
				өсімдік майы	4	5	6
				сиыр еті	79	79	79
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	картоп	178	178	178
				пияз	15	15	15
				қызанақ пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	7	7	7
				Алма мен алмұрт	20	20	20
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	қант	20	20	20
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					769	830	870

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	қунарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				қызанақ пастасы	16	19	21
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					818	912	961

4-ші күн

48

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ	16	18	20
				картоп	40	46	50
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	42
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
				сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
Балғын көкөніс салаты	60 60	80 80	100 100	көксерке балығы	142	142	142
				су немесе сорпа	27	27	27
Бұқтырылған көксерке балығы	75/50	75/50	75/50	сәбіз	23	23	23
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	10	10	10
				қызанақ пастасы	10	10	10
				өсімдік майы	5	5	5
				қант	2	2	2
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				шабдалы шырыны	200	200	200
				банан	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
Шабдалы шырыны	200	200	200		809	896	954
Банан	200	200	200				
Қара бидай наны	20	35	40				
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сыыр еті	54	54	54
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	сыыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					899	1035	1121

6-шы күн Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	15	20	25
				сәбіз	12	16	20
				көк жуа	4	5	6
				алма	16	22	27
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	ақ қауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
				пияз	5	7	8
				қызанақ пастасы	9	12	14
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
С дәруменді кисель	200	200	200	қант	3	4	5
				концентраттан кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					936	1082	1192
Орташа алғанда, аптасына (ккал)					846	956	1025

III апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған сиыр еті (поджарка)	80	90	100	сиыр еті	171	193	214
				пияз	37	42	47
				өсімдік майы	11	12	13
				қызанақ пастасы	14	16	18
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					989	1117	1207

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/50	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	64	86	108
Сәбізден салат	60	80	100	қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
				тауық еті	165	186	208
Пісірілген тауық еті	80	90	100	пияз	3	3	3
				макарон	36	47	54
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	сары май	12	16	18
				көп дәруменді шырын	200	200	200
Көп дәруменді шырын	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		786	934	1030
Калориялығы, ккал							

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Турама зразылар	80	90	100	сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76
				бидай наны	9	10	11
				сүт	12	14	16
				пияз	35	40	45
				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	5	6	7
				кептірілген нан	7	8	9
				акжелкен	4	5	6
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					863	973	1047

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
				ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
				көксерке балығы (кесек еті)	142	142	190
				пияз	4	4	5
Бөктірілген көксерке балығы	75/50	75/50	100/50	акжелкен	5	5	7
				ақ қатық негізгі	50	50	50
				сорпа	55	55	55
				сары май	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				пияз	2	2	2
				картоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
				кант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				су	218	218	218
				банан	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					826	928	1024

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				сү	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
Рагу (сиыр етінен)	140/60	140/60	140/60	сиыр еті	96	96	96
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	120	120	120
				сәбіз	24	24	24
				пияз	11	11	11
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					748	790	804

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	93
				сыр	10	13	16
				өсімдік майы	8	11	14
Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сорпа немесе қайнатпа	47	47	47
				кептірілген жеміс (өрік пен мейіз)	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	қант	20	20	20
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					819	905	940
Орташа алғанда, аптасына (ккал)					839	941	1009

IV апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				ақжелкен	3	3	3
				пияз	9	10	11
				қызанақ пастасы	3	3	3
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				қызанақ пастасы	16	19	21
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					885	925	968

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
					15	20	25
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	ак қауданды қырыққабат	12	16	20
				сәбіз	4	5	6
				көк жуа	16	22	27
				алма	4	6	8
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76
					9	10	11
Турама зразылар	80	90	100	бидай наны	12	14	16
				сүт	35	40	45
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	7	8	9
				жұмыртқа	7	8	9
				кептірілген нан	4	5	6
				ақжелкен	36	47	55
					4	5	6
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	73	95	110
				сары май	200	200	200
				сорпа	200	200	200
Көп дәруменді шырын	200	200	200	көп дәруменді шырын	200	200	200
Алма	200	200	200	алма	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	910	1059	1173
Калориялығы, ккал							

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	8	9	10
				қызанақ пастасы	19	21	24
				бидай ұны	6	7	8
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	ақ қауданды қырыққабат	143	186	215
				өсімдік майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
				пияз	5	7	8
				қызанақ пастасы	9	12	14
				қунарландырылған бидай ұны	1	1	1
Сүзбеше	100	100	100	қант	3	4	5
				сүзбеше	100	100	100
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					881	999	1072

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				сиыр еті	54	54	54
				кызылша	65	83	109
Қызылша салаты	60	80	100	өсімдік майы	8	11	14
				көксерке балығы	107	120	133
Балық котлеті	80	90	100	бидай наны	15	17	19
				сүт немесе су	20	23	26
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				сәбіз	19	25	30
				картоп	20	27	32
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				ақ кауданды қырыққабат	19	25	30
				сүт қатығы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				қант	1	1	1
				кептірілген алма	15	15	15
				қант	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	қара бидай наны	20	35	40
Қара бидай наны	20	35	40		751	843	945
Калориялығы, ккал							

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					742	867	925

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				бұршақ	16	18	20
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				ақжелкен	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				сиыр еті	54	54	54
				ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
Балғын көкөніс салатты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
				сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
Үй қуырдағы (жарқоңе)	200	200	200	пияз	15	15	15
				қызанақ пастасы	11	11	11
				өсімдік майы	7	7	7
				концентраттан кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
С дәруменді кисель	200	200	200	су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
				банан	200	200	200
				қара бидай наны	20	35	40
					895	968	1018
Банан	200	200	200		844	944	1017
Қара бидай наны	20	35	40		839	951	1020
Калориялығы, ккал							
Орташа алғанда, аңптасына (ккал)							
Орташа алғанда, төрт аптаға (ккал)							

Кесте 4 . 7-10 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	20	20	20	20	20
Бидай наны	6,0	3,8	1,5	4,0	3,8
Құнарландырылған бидай ұны	5,8	4,0	4,3	4,5	4,7
Кептірілген нан	1,3	2,5	1,2	2,3	1,8
Макарон, бұршақтар, жармалар	29	33	32	33	31,8
Картоп	75	49	68	42	58,5
Көкөністер және басқа шөптесін	104	118	94	113	107
Балғын жемістер	100	103	100	103	102
Жеміс шырыны	33	33	33	33	33
Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Қант	8,0	6,1	8,0	5,9	7,0
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	11,0	14,0	12,3	14,0	12,8
Жұмыртқа	0,8	1,7	1,7	0,8	1,3
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	112	107	105	107	108
Қаймақ, сүзбе	50	50	52,7	50	50,7
Сыр	1,7	-	1,7	-	0,9
Сары май	6,0	4,5	5,7	2,2	4,6
Сиыр еті	121	138	120	125	126
Құс еті	28	-	28	28	21
Балық	18	24	24	18	21
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентраты	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтағы)	-	0,01	-	0,01	0,005
Тұз	0,2	0,5	0,1	0,5	0,4

Кесте 5. 11-14 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	35	35	35	35	35
Бидай наны	6,7	4,3	1,7	4,5	4,3
Құнарландырылған бидай ұны	6,7	4,5	4,8	5,0	5,3
Кептірілген нан	1,5	2,8	1,3	2,7	2,1
Макарон, бұршақтар, жармалар	37,0	40,0	39,0	31,2	36,8
Картоп	80	42	78	57	64,3
Көкөністер және басқа шөптеcін	129	140	110	149	132
Балғын жемістер	100	100	100	105	101
Жеміс шырыны	33	33	33	33	33
Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Қант	8,3	7,3	8,2	6,2	7,5
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	14,7	16,7	14,8	18,0	16,1
Жұмыртқа	1,0	2,0	2,0	2,3	1,8
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	112	108	106	110	109
Қаймақ, сүзбе (Сүзбеше)	50	50	52,7	50	50,7
Сыр	2,2	-	2,2	-	1,1
Сары май	6,5	5,3	7,2	2,8	5,5
Сиыр еті	129	145	125	117	129
Құс еті	31	-	31	44	27
Балық	22	24	24	20	23
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентраты	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтағы)	-	0,01	-	0,01	0,005
Тұз	0,2	0,6	0,1	0,6	0,4

Кесте 6 . 15-18 жастағы оқушылардың 4 апталық ас мәзірінің азық-түліктік жіктелуі

Азық-түлік	Ас мәзірі бойынша азық-түліктің апталық жіктелуі				Орташа алғанда 4 апта бойынша орташа
	I апта	II апта	III апта	IV апта	
Қара бидай наны	40	40	40	40	40
Бидай наны	7,3	4,8	1,8	5,0	4,7
Құнарландырылған бидай ұны	7,5	5,0	5,0	5,5	5,8
Кептірілген нан	1,7	3,2	1,5	3,0	2,4
Макарон, бұршақтар, жармалар	41,0	45,0	44,0	46,0	44,0
Картоп	86,0	54,3	85,0	46,0	67,8
Жемістер және басқа шөптесін	115	166	125	173	145
Балғын жемістер	100	106	100	106	103
Жеміс шырыны	33,3	33,3	33,3	33,3	33
Кептірілген жеміс (құрғақ итмұрын, өрік, мейіз)	4,6	3,3	4,6	2,5	3,8
Қант	8,7	7,7	8,3	7,3	8,0
Бал	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
Өсімдік майы	16,7	18,7	16,5	20,0	18,0
Жұмыртқа	1,2	2,3	2,3	2,7	2,1
Сүт, ашытылған сүт өнімдері	113	108	107	109	109
Қаймақ, сүзбе (сүзбеше)	50,0	50,0	52,7	50,0	50,7
Сыр	2,8	-	2,7	-	1,4
Сары май	8,2	6,0	8,0	3,0	6,3
Сиыр еті	135	151	130	135	138
Құс еті	35	-	35	35	26
Балық	23	24	32	22	25
Картоп крахмалы	1,7	-	1,7	-	0,9
Лимон қышқылы	0,05	0,03	0,05	0,03	0,04
Кисель концентраты	-	4	-	4	2
С дәрумені (ұнтағы)	-	0,01	-	0,01	0,01
Тұз	0,2	0,7	0,1	0,6	0,4

8. Азық-түліктерді бір-бірімен өзара алмастыру нормалары

7 кесте. Азық-түліктерді өзара алмастыру нормалары

№	Азық-түліктің атауы	Мөлшері, граммен	
		алмастырылатын өнімнің	алмастыратын өнімнің
1	2	3	4
1	Құнарландырылған 1-сұрыпты бидай ұны	100	
	Күріш		100
	Макарон өнімдері		100
	Майда жарма		100
2	Құнарландырылған 1-сұрыпты бидай ұнынан жасалған ақ нан	100	
	Қара бидай наны		114
	Құнарландырылған 1-сұрыпты бидай ұны		72
	Вафли		55
3	Күріш (жарма)	100	
	Түрлі жармалар		100
	Макарон өнімдері		100
	Құнарландырылған 1-сұрыпты бидай ұны		100
	Балғын картоп		500
	Балғын көкөністер		500
	Ет (сиыр еті)	100	
4	Кесек ет (сүйексіз)		80
	Кесек ет (сүйегімен)		100
	Ішек-қарны тазартылған құс еті		100
	Балық (мұздатылған, басы жоқ)		150
	Майлы сүзбе		250
	Мәйекті қатты сыр		50
	Тауық жұмыртқасы, дана		2
5	Балғын балық (мұздатылған, тұздалған), басы жоқ	100	
	Балықтың кесек еті		70
	Балғын және тұздалған ет		67
	Майлы сүзбе		170
	Майы алынбаған сүт		300
6	Сиыр сүті	100	
	Ашытылған сүт өнімдері (айран, ряженка, ацидофилин)		100
	Сүзбе		30
	Қоюландырылған, зарарсыздандырылған, кант қосылмаған сүт		40
	Майы алынбағай; қоюландырылған, кант қосылған сүт		20
	Кілегей, қаймақ		20
	Мәйекті қатты сыр		12
7	Кант	100	
	Мармелад, апельсинді және лимонды бөлікшелер		50
	Варенье, джем, повидло		80
8	Шоколад	100	
	Какао - ұнтағы		150
	Бал		165
	Қоюландырылған сүт қосылған какао		200
	Қант		300

1	2	3	4
9	Картоп	100	
	Түрлі жармалар		20
10	Ашытылған және тұздалған көкөністер	100	
	Түрлі жармалар		20
	Картоп		100
11	Пияз	100	
	Балғын сарымсақ		50
12	Қызанақ пастасы (тығыздығына тәуелсіз)	100	
	Қызанақ езбесі		200
	Балғын қызанақтар		500
	Қызанақ шырыны		500
13	Жеміс-жидек шырындары	100	
	Қызанақ немесе көкөніс шырыны		15
	Сиыр сүті		300
14	Балғын жемістер	100	
	Балғын жидектер		100
	Табиғи жеміс-жидек шырындары		100
	Жеміс сусындары		130
	Кептірілген жемістер		20
	Варенье, джем, повидло		17
15	Жапырақты кара шәй	100	
	Еритін шәй		25
16	Картоп крахмалы	100	
	Балғын картоп		100

9. Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруға мониторинг және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдіру

Мектепте болған кезінде балалардың ыстық тағам ішуі – олардың денсаулығы мен тиімді оқу қабілетін қолдаудың маңызды шарттарының бірі. Толыққұнды және үйлесімді тағам – бала организмнің қалыпты қызмет етуінің маңызды шарты, әсіресе, өсу және даму кезеңінде. 7-18 жас аралығындағы кезеңді бала мектепте өткізеді, нақты осы кезеңде организмнің қарқынды соматикалық өсуі орын алады, бұл ақыл-ой және дене жүктемелерінің артуымен қосарланады. Мектеп асханасында тамақтануды ұтымды ету өскелең ұрпақтың денсаулығының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді. Толыққұнды және үйлесімді тағам аурулардың алдын алуға, балалар мен жасөспірімдердің жұмысқа қабілеті мен оқу үлгерімін арттыруға, денелік және ақыл-ойының дамуына ықпал етеді, олардың заманауи өмірге бейімделуіне жағдай жасайды.

Жалпы білім беретін ұйымдарда Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асырудың және оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдірудің нәтижелі болуына қол жеткізу үшін мектеп тағамына ұдайы мониторинг өткізу қажет. Мектеп тағамына мониторинг өткізуді іске асыру ас мәзірін бағалауды оңтайландыру тұрғысында мақсатқа сай келеді. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруға мониторинг келесі ережелерге сүйенумен өткізілуі тиіс:

- ақпараттың ашықтығы және қол жетімділігі;
- алынған нәтижелерді жалпы білім беретін ұйымдарда оқушылардың тағамын ұйымдастыруды жетілдіру үшін қолдану.

Мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруды жетілдіру үшін мониторингті өткізуге мақсаттық индикаторлар (өлшемшарттар) әзірленген (8 кесте); мектеп тағамы сапасының нәтижесіне әсер ететін факторларды анықтауға қажетті ақпаратты алуға мүмкіндік беретін анкеталар («Тағамға ата-аналардың көзқарасы» анкетасы, «Тағамға балалардың көзқарасы») әзірленген.

8 кесте. Мектеп оқушыларының тағам рационы бойынша бірыңғай стандарттарды (төрт апталық ас мәзірін) енгізуді іске асыруды бағалауға мақсаттық индикаторлар.

Мақсаттық индикаторлар	Өлшем бірлігі	Динамика (өзгеру қарқыны)		
		2018ж.	2019ж.	2020ж.
Сапалы ыстық тағаммен қамтамасыз етілген оқушылар саны,	адам			
- ыстық тағаммен қамтамасыз етілген жалпы оқушылар саны				
оның ішінде:				
- ыстық тағаммен қамтамасыз етілген, мемлекеттік қолдау көрсетілетін оқушылар саны (толық емес отбасы балалары, жетім балалар)	адам			
- өз есебінен (ата-аналардың есебінен) тамақтанатын оқушылар саны	адам			
Ас қорыту жүйесінің аурулары бар оқушылар саны	адам			
Мектеп асханасының саны:	дана			
- санитарлық ережелердің талаптарына сәйкес және толық технологиялық құрал-жабдықпен жабдықталған				
- бейімделген бөлмелер (ас үймен біріктірілген ас ішу залы, т.б.) және шағын	дана			

Мақсаттық индикаторлар	Өлшем бірлігі	Динамика (өзгеру қарқыны)		
		2018ж.	2019ж.	2020ж.
технологиялық құрал-жабдықпен жабдықталған				
Соңғы 3 жылда тамақтану бөлімі бойынша біліктілігін арттырудан өткен мектеп қызметкерлері: - аспаздар; - мейірбикелер; - әлеуметтік ұстаздар; - тағамды ұйымдастыруға жауапты басқа мамандар _____ (көрсету керек)	адам адам адам адам			
Мектеп тағамын ұйымдастыру туралы ашық ақпаратты қамтамасыз ететін құралдардың болуы (сенім телефоны, сайтқа материалдар орналастыру, БАҚ жариялау) - БАҚ басылымдар, репортаждар саны; - сайтта орналастырылған материалдар саны, т.б.	дана дана			
Жалпы білім беру ұйымдарда салауатты тағам машықтарын қалыптастыру бойынша іс-шаралар саны	дана			
Оқушылардың мектеп тағамының сапасына қанағаттануы	%			

Ескерту: Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп тағамын жақсарту және жетілдіру үшін ата-аналарды оқу жылында бір рет (сәуір айында), оқушыларды оқу жылында 2 рет (желтоқсан мен сәуір айларында) сауалнамаға (анкеталардың көмегімен) тарту қажет. Алынған мәліметтерді талдау және мектептің педагогикалық кеңестерінде және ата-аналар жиналыстарында талқылау қажет. Қажет болса, мектеп тағамын жақсартуға бағытталған түзету әрекеттері әзірленеді. Мониторинг нәтижелері (анкеталар, аналитикалық анықтамалар) мектеп мейірбикесінде 5 жыл бойы сақталуы тиіс.

Мониторинг анкеталары:

«Тағамға ата-аналардың көзқарасы» анкетасы

1. Мектеп тағамын ұйымдастыру жүйесі Сізді қанағаттандырады ма? -иә -жоқ
2. Сіз мектеп ыстық тағамының ұйымдастырылуын ұтымды санайсыз ба? -иә -жоқ
3. Балаңызға мектеп асханасында тамақтану ұнайды ма? -иә -жоқ
4. Әрдайым асханада мектеп ас мәзірімен танысу мүмкіндігіңіз болады ма? -иә -жоқ
5. Мектеп асханасының жұмысын жақсарту бойынша ұсыныстарыңыз

«Тағамға балалардың көзқарасы» анкетасы

1. Біздің мектептің асханасында тамақтың дайындалуы саған ұнайды ма? -иә -жоқ
2. Сен қаншалықты жиі мектеп асханасында тамақтанасың?
а) күнделікті; б) кейде; в) асханаға бармаймын, қымбат;
3. Қандай тағамның түрлері саған өте ұнайды?
4. Ыстық тағам сенің оқу үлгеріміңді жақсарттады деп ойлайсың ба? -иә -жоқ
5. Дұрыс тамақтанбаудың қандай ауруларға апаратындығын білесің бе, олардың атауларын келтір:

Қорытынды

Қазақстандағы жалпы білім беретін ұйымдарда оқу жылында 1 немесе 2 реттік кезеңділікпен, ұдайы өткізілетін мониторинг келесі нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді:

1. Оқушылардың денсаулық жағдайына мониторинг жүйесін дамыту.
2. Оқушыларды жасына байланысты қажеттілігіне сәйкес қажетті тағамдық заттектермен қамтамасыз ету;
3. Мектеп тағамы жүйесінде үйлестіру және бақылау механизмдерін дамыту;
4. Мектеп оқушылары мен олардың ата-аналарында салауатты тамақтану машықтарын қалыптастыру;
5. «Дұрыс тамақтану туралы әңгіме» Бағдарламасын іске асыруды ұйымдастыру;
6. Жастық ерекшеліктерін ескерумен балалар мен жасөспірімдердің дұрыс, үйлесімді тамақтануын ұйымдастыру;
7. Оқушылардың жеке санаттарына әлеуметтік қолдау көрсету;
8. Мектеп асханасының материалдық-техникалық қорын нығайту;
9. Мектеп асханасында тамақтанатын балалардың санын 100%-ға дейін ұлғайту;
10. Мектеп оқушылары тағамының сапасын жақсарту және оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

Қолданылған әдебиет тізімі

1. Послание Президента Республики Казахстан - Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» /Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы: «Қазақстан-2050 стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты».
2. Шарманов Т.Ш. Питание – важнейший фактор здоровья человека. - Алматы: Асем-Систем. - 2010. - с.480.
3. Шевченко, И. Ю. Формирование нарушений здоровья подростков под влиянием факторов питания /И. Ю. Шевченко //Рос.педиатр. журн. – 2008. – №1. – С. 20-25.
4. Шевченко, И. Ю. Гигиеническая оценка питания детей школьного возраста в малом городе с развитой промышленностью /И. Ю. Шевченко, Л. Г. Климацкая //Вопр. детской диетологии. – 2008. – №3. – С. 9-13.).
5. Айджанов М.М., Кожахметова А.Н., Килыбаева Б.А. Нутрициональный статус и здоровье школьников г. Алматы // Здоровье и болезнь. – 2007. - № 7 (63). – С. 13-20.
6. Грицинская В.Л. Гармоничность физического развития детей школьного возраста как показатель качества питания // Здоровье и болезнь. – 2009. - № 2 (78). – С. 72-73.
7. Указ Президента Республики Казахстан от 15 января 2016 года, №176. «Государственная Программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық» на 2016-2019 годы» / Қазақстан Республикасының денсаулық сақтауды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» Мемлекеттік бағдарламасы – Астана.-2016. – 57 с.

1 қосымша

Суық өндеу кезіндегі шығындар (шикі өнім массасына пайызбен алынған)

Азық-түлік	Өнімнің жеуге жарамсыз бөлігінің пайызы	Азық-түлік	Өнімнің жеуге жарамсыз бөлігінің пайызы
Жармалар	1	Шомыр	25
Қыста сақталатын картоп	35	Аскөк	26
Жетілген күзгі картоп	28	Алма	12
Шөптесін (жуа, акжелкен, салат жапырағы)	20	Сиыр еті I санатты	26
Ақ қауданды қырыққабат	20	Сиыр еті II санатты	30
Пияз	16	Тауық еті I санатты ¹	39
Сәбіз	20	Тауық еті II санатты ¹	47
Қияр	7	Көксерке балығы	35
Тәтті бұрыш	25	Мәйекті сырлар	3
Қызылша	20	Тауық жұмыртқасы	13
Қызанақ	5		

¹ ішек-қарны жартылай тазартылған тауық

2 қосымша

Тағам өнімдерін қыздыру арқылы аспаздық өндеуде жеуге жарамды бөліктерінің (нетто) шығындалу пайызы

Азық-түлік	Жеуге жарамды бөліктің (нетто) шығыны, %	Азық-түлік	Жеуге жарамды бөліктің (нетто) шығыны, %
Балғын картоп, пісіру	6	Сәбіз езбесі, бөктіру	27
Картоп, пісірілгенді қуыру	23	Тартылған ет салынған бұрыш	28
Картоп, шикіні қуыру	35	Ақ желкен, шала қуыру	45
Балғын ақ қауданды қырыққабат, пісіру	10	Қызылша, қабығымен пісіру	21
Балғын ақ қауданды қырыққабат, бұқтыру	28	Сиыр еті, пісіру	43
Пияз, шала қуыру	35	Сиыр еті, бифштекс	34
Пияз, сақина түрінде қуыру	69	Тауық еті, пісіру	30
Тазартылған сәбіз, пісіру	1	Тауық еті, қуыру	37
Сәбіз, тандырда пісіру	30	Көксерке балығы, қуыру	25

*Берденова Г.Т., Қатарбаев А.К., Қилыбаева Б.А., Есмагамбетова А.С.,
Ахметова З.Д., Сейтмагамбетова Ш.А. Мектеп оқушыларының тағам рационы
бойынша бірыңғай стандарттар (Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп
оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі).
Әдістемелік ұсыныстар. / Т.Ш. Шармановтың жетекшілік етуімен.
Алматы: «Аледми» ЖШС, 2017. 72 б.*

Тапсырыс №753.
Пішімі А4. Таралымы 14600 дана. Офсеттік басылым.
«Аледми» ЖШС дайындалған.