

КЕЛІСІЛДІ  
 "Ақмола облысы білім басқармасының  
 Ізгерілі ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы  
 Нұрғана Д.Ш.  
 2022 жылғы 26 тамыз



Төрт апталық ас мәзірі (жыл-ауыз)

1 апта

Ізгерілі ауданы, мектептері

БЕКІТЕ МІН  
 "Ақмола облысы білім басқармасының  
 Ізгерілі ауданы бойынша білім бөлімі  
 бастық орын басшысының  
 орын басшысының  
 Нұрғана Д.Ш.  
 2022 жылғы 26 тамыз



Күн	Тағамның атауы, мөлдірленгені	Тәжірибелі мамандық, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Бұрын жылы піск. ас қарулары қарыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, көкөніс, піск. йодталған тұз, осындай майы, қант, сарыя, сымр еті)	200/24	230/24	240/24	750
	Ізгерілі ет тұрғы еті (тұрғы ет, піск.)	80	90	100	
	Ізгерілі арпа жармағы	100	130	150	
	Қарпа бұдай наны	20	35	40	
	Сүт	200	200	200	
	Сүт піскіне	100	100	100	
	Арпа балы	10	10	10	
	Жарма салынған көже (сұлы жармағы, сәбіз, піск. осындай майы, сарыя, сымр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Күрші піск. тұрғы ет салынған бұрын (тұрғы бұрын, сымр еті) (көкөніс арпадан ет, күрші жармағы, піск. осындай майы, кеттірілген піск. қызанақ тұрғы ет, сарыя, сымр еті, қызанақ пастасы, қант)	200	230	269	
	Қарпа бұдай наны	20	35	40	
сәрсенбі	Бұрын жылы піск. ас қарулары қарыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, көкөніс, піск. йодталған тұз, осындай майы	60	80	100	750
	Ізгерілі ет тұрғы еті (сәбіз еті, піск. осындай майы, қызанақ пастасы, бұдай ұны)	200	200	200	
	Адыл	200	200	200	
	Жарма салынған көже (сұлы жармағы, сәбіз, піск. осындай майы, сарыя, сымр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырғылған ет (сәбіз еті, піск. осындай майы, қызанақ пастасы, бұдай ұны)	80	90	100	
	Ізгерілі (бұқтырғылған қарыққабат)	100	130	150	
	Қарпа бұдай наны	20	35	40	
	Сүт піскіне	100	100	100	
	Арпа балы	200	200	200	
	Үй көкөніс көкөнісі (күнар, пастасынан бұдай ұны, жұмыртқа, сүт, йодталған тұз, піск., сары май, сарыя, сымр еті)	200/25	230/25	250/25	
бейсенбі	Бұрын жылы піск. ас қарулары қарыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, көкөніс, піск. йодталған тұз, осындай майы	80	90	100	750
	Ізгерілі сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қарулар, көк бұрыш, көкөністерден, ас қарулары қарыққабат, сүт қатылған көкөніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қарпа бұдай наны	20	35	40	
	Бұрын жылы піск. ас қарулары қарыққабат (Адыл, қант, сүт)	200	200	200	
	Бұқтырғылған ет (сәбіз еті, піск. осындай майы, қызанақ пастасы, бұдай ұны)	200/25	230/25	250/25	
	Адыл	150/50	180/50	200/50	
	Ізгерілі (сәбіз еті, күрші жармағы, сәбіз, піск. осындай майы, сарыя, сымр еті)	60	80	100	
	Қарпа бұдай наны	20	35	40	
	Адыл	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	

КЕЛІСІЛДІ

"Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Нурова Д.Ш.

2022 жылғы 26 тамыз

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының

Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі

Байтерек ауылының жаңғы

орта білім беретін мектебі КММ

Нұрсәріп С.

2022 жылғы 26 тамыз

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

II апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			сммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Үй кеспе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	750
	Рагу (сиыр еті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, құнарландырылған бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Гарнир (арпа жармасы)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	
сейсенбі	Көкөніс көжесі (ақ қауданды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	750
	Голубцы етпен және күрішпен(аққауданды қырыққабат,сиыр еті,күріш жармасы,пияз,өсімдік майы,тұздық)	200	200	200	
	Сәбіз мен алмадан салат (балғын сәбіз мен алма, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Кептірілген жемістен компот (өрік, мейіз)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
сәрсенбі	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	750
	Ет тефтели (котлетке арналған сиыр еті, бидай наны, сүт, пияз, өсімдік майы, құнарландырылған бидай ұны, сары май)	80	90	100	
	Гарнир: батырып піскен қарақұмық	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Харчо көжесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	750
	Бөктірілген көксерке балығы (көксерке балығының кесек еті, пияз, ақжелкен, ақ қатық негізі, сорпа, сары май, құнарландырылған бидай ұны, пияз)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (картоп еzbесі)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	С дәруменді кисель (концентраттан кисель, қант, лимон қышқылы, су, С дәруменді ұнтағы)	200	200	200	
	Алмұрт	200	200	200	
жұма	Бұршақ көжесі (картоп, үрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	750
	Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз)	80	90	100	
	Гарнир:пісірілген макарон	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сузбеше	100	100	100	
	Көп дәруменді шырын	200	200	200	

КЕЛІСІЛДІ

"Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы  
Нурова Д.Ш.  
2022 жылғы 26 тамыз



БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі  
Балтөрек ауылының жаңашы  
орта білім беретін мектебі» КММ  
Нұршарип  
2022 жылғы 26 тамыз



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

III апта

Тағамның атауы, ингредиенттері

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шығымы, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Харчо көжесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	750
	Ет котлеті (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы, йодталған тұз, сорпа, сиыр еті)	75/5	85/5	95/5	
	Құрамағы гарнир (пісірілген күріш және картоп езбесі)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара бағы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
	Борщ (қызылша, ақ қауданды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, кант, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз)	80	90	100	
	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	
	Тәтті бұрыш пен шөптесінен салат (тәтті бұрыш, көк жуа, өсімдік жуа)	60	80	100	
сейсенбі	Қара бидай наны	20	35	40	750
	Бапғын жемістен компот (алмұрт, кант, сү)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
	Тұздықты көже (рассольник): картоп, пияз, тұздалған қияр, өсімдік майы, сорпа немесе сү, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Бапғын қызанақтан салат (бапғын қызғақ, жасыл пияз, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
сәрсенбі	Бұршақ көжесі (картоп, ұрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	750
	Көксерке бапғын тэфтели (көксерке бапғы, бидай наны, сүт, пияз, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы)	80	90	100	
	Гарнир: сүт қатылған көкөкніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауданды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнандырылған бидай ұны, сорпа немесе сү, кант)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көп дәруменді шырын	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Үй қуырдағы (сиыр еті, картоп, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	
	Дәруменді салат (бапғын алма, бапғын қызанақ, бапғын қияр, сәбіз, шырын үшін лимон, кант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
жұма	Итмұрын жемісінен кисель (көптірілген итмұрын жемісі, кант, картоп крахмалы, лимон қышқылы, сү)	200	200	200	750
	Алмұрт	200	200	200	

КЕЛІСІЛДІ

"Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы  
Нурова Д.Ш.  
2022 жылғы 26 тамыз



БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі  
Байтерек ауылдық жауапты орта білім беретін мекемесі» КДІМ  
Нұршарип С.  
2022 жылғы 26 тамыз



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV апта

Тағамның атауы, ингредиенттері

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шығымы, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Көкөніс көжесі (ақ қауланды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	750
	Ет биточкилері (көплетке арналған ет, бидай наны, сүт, кептірілген нан, өсімдік майы, сары май)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир бөктірілген күрші	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара бады	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Ақ қауланды қырыққабат салаты (ақ қауланды қырыққабат, сәбіз, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
сейсенбі	Қара бидай наны	20	35	40	750
	Қара бидай наны	100	100	100	
	Сүзбеше	200	200	200	
	Айран	200	200	200	
	Ұн кеспе көжесі (қунарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған көксерке бадығы (көксерке бадығы, сорпа, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы, қант, йодталған тұз)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауланды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, қунарландырылған бидай ұны, сорпа, қант)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Қара бидай наны	200	200	200	
	Шабдағы шыршы	200	200	200	
бейсенбі	Алма	200/50	230/25	250/25	750
	Жарма салынған көже	150/50	150/50	150/50	
	Палау (сиыр еті, күрші жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	60	80	100	
	Бадығын қызанақтан салат	20	35	40	
	Қара бидай наны	100	100	100	
	Сүзбеше (творог)	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	
	Сүт	200	200	200	
	Сүт	200	200	200	
	Сүт	200	200	200	