

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



Төрт апталық әс мазірі (жыл-ауыз)

1 апта

Ізгерілі ауданы, мекендері

БЕКІТЕ МІН
 "Ақмола облысы білім басқармасының
 Ізгерілі ауданы бойынша білім бөлімі
 басшысының орынбасары
 Ә.Қ.ҚАЖЫҚАН
 2022 жылғы 26 тамыз



Күн	Талаптың атауы, мекендері	Талаптың мөлдірі, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы, қант, сарыпа, санды еті	200/24	230/24	240/24	750
	Ізгерілі ет тұрғы еті (тұрғы ет, пія)	80	90	100	
	Ізгерілі арпа жармағы	100	130	150	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
	Сүт	200	200	200	
	Сүт пішіне	100	100	100	
	Арпа балы	10	10	10	
	Жарма салынып көже (сұлы жармағы, сәбіз, пія, осындай майы, сарыпа, санды еті)	200/25	230/25	250/25	
	Күрші пен тұрғы ет салынып бұрынғы етті бұрынғы, санды еті (көкөніс арпадан ет, күрші жармағы, пія, осындай майы, кеттірілген пія, қызыл пахта, сарыпа, санды еті, сәбіз, пія, қызыл пахта, қант)	200	230	269	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
сәрсенбі	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	60	80	100	750
	Ізгерілі ет (санды ет, пія, осындай майы, қызыл пахта, санды еті)	200	200	200	
	Ады	200	200	200	
	Жарма салынып көже (сұлы жармағы, сәбіз, пія, осындай майы, сарыпа, санды еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (санды ет, пія, осындай майы, қызыл пахта, санды еті)	80	90	100	
	Ізгерілі (бұқтырылған қарыққабат)	100	130	150	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
	Сүт пішіне	100	100	100	
	Арпа	200	200	200	
	Үй көкөніс көкөнісі (күрші, пахта, қызыл пахта, сәбіз, пія, осындай майы, сарыпа, санды еті)	200/25	230/25	250/25	
бейсенбі	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	80	90	100	750
	Ізгерілі сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қарпа, көк бұршақ көкөнісінен ет, әж қару, қызыл пахта, қарыққабат, сүт қатылған көкөніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200	200	200	
	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200/25	230/25	250/25	
	Ады	200	200	200	
	Жарма салынып көже (сұлы жармағы, сәбіз, пія, осындай майы, сарыпа, санды еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (санды ет, пія, осындай майы, қызыл пахта, санды еті)	80	90	100	
	Ізгерілі сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қарпа, көк бұршақ көкөнісінен ет, әж қару, қызыл пахта, қарыққабат, сүт қатылған көкөніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
жұма	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200	200	200	750
	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200/25	230/25	250/25	
	Ады	200	200	200	
	Жарма салынып көже (сұлы жармағы, сәбіз, пія, осындай майы, сарыпа, санды еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (санды ет, пія, осындай майы, қызыл пахта, санды еті)	80	90	100	
	Ізгерілі сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қарпа, көк бұршақ көкөнісінен ет, әж қару, қызыл пахта, қарыққабат, сүт қатылған көкөніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қарпа бұдай паны	20	35	40	
	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200	200	200	
	Бұрынғы жылғы, әж қару, қызыл қарыққабат, қызыл пахта, сәбіз, көкөніс, пія, йодталған тұз, осындай майы	200/25	230/25	250/25	
	Ады	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			сommасы
		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
Нұрова 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, кант, 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		
	Ұй кеспе көжесі (қунарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25		
	Бұқтырылған көксерке бадыты (көксерке бадыты, сорпа, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы, кант, 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, кант)	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		
	Жұма					750
	Сүт					
	Сүт					
Сүт						
Сүт						
Сүт						
Сүт						
Сүт						
Сүт						
Сүт						