



Төрт апталық ас мәзірі (жыл-сүз)

Ізінді

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			суммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Борщ (өзінді), ақ қулашты қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, сүір еті	200/25	230/25	250/25	350 п
	Тісірілген тауық еті (тауық еті, пияз)	80	90	100	
	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүт	200	200	200	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Ара балы	10	10	10	
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Күрпіл мен тартылған ет салынған бұрыш (тәтті бұрыш, сүір еті (көпесте арналған ет), күрпіл жармасы, пияз, өсімдік майы, кеттірілген нан, қызанақ тұзыны, сарпа, қуарыландырылған бидай ұны, сәбіз, пияз, қызанақ пастасы, қант)	200	230	269	
	Қара бидай наны	20	35	40	
сейсенбі	Балтыл қырдан сазат (балтыл қыр, өсімдік майы)	60	80	100	350 п
	Итмұрша жемісінен көбеле (көптірілген итмұрша жемісі, қант, қартоп қарамазы, лимон қыжылдығы, су)	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (сүір еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Үй кесіле көкесі (қуарыландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сарпа мий, сарпа, сүір еті)	200/25	230/25	250/25	
сәрсенбі	Балық қоллеті (көксерке балығы, бидай ұны, сүт немесе су, кеттірілген нан, өсімдік майы)	75/26	100/30	120/30	350 п
	Гарнир: сүт қатылған көкесі (сәбіз, қартоп, көк бұрыш консервіленген, ақ қулашты қырыққабат, сүт қатылған жеміс)	80	90	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Балтыл жемістен қоллет (алма, қант, су)	200	200	200	
	Балтыл қырыққабаттан шар (ақ қулашты қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, қуарыландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Палуу (сүір еті, күрші жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	180/50	200/50	
	Дорумедті салат (балшып алма, қартоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұрыш, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
жерде	Балтыл жемістен қоллет (алма, қант, су)	200	200	200	350 п
	Балтыл қырыққабаттан шар (ақ қулашты қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, қуарыландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Палуу (сүір еті, күрші жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	180/50	200/50	
	Дорумедті салат (балшып алма, қартоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұрыш, өсімдік майы, сарпа, сүір еті)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	



Тәрті ағналық ас мәзірі (жаз-күз)

II апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шығарымы, грамм			суммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Үй келге көкесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, өсір еті)	200/25	230/25	250/25	350 тг
	Рыу (өсір еті, өсімдік майы, картоп, сабз, пияз, құнарландырылған бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Гарнир (арпа жармасы)	100	130	150	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	
	Көкөніс көжесі (ақ маудандағы хырақабас, картоп, сөбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, өсір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Гөлуына етпен және жүрішпен піскен қурағалы хырақабас, өсір еті, күріш жармасы, ақмақ майы, тұздық)	200	200	200	
	Сөбіз мен алмадан салат (бидай сөбіз мен алма, қалт, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай паны	20	35	40	
сәрсенбі	Кестірілген жемістен компот (өрік, мейіз) бөлен	200	200	200	350 тг
	Верхншель сағынған жеке (жұмылшық, сөбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, өсір еті)	200/25	230/25	250/25	
	Ет төрелесі (жотлетке арналған өсір еті, бидай паны, сүт, пияз, өсімдік майы, құнарландырылған бидай ұны, сады майы)	80	90	100	
	Гарнир: бітырып піскен қарақандық	100	130	150	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Хар-ю көжесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызыл пастасы)	200/25	230/25	250/25	
	Бөксірілген көксерке балығы (көксерке балығынан кесек еті, пияз, ақжелкен, ақ қатық негізі, сорпа, сары май, құнарландырылған бидай ұны, пияз)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (картоп сөбесі)	100	130	150	
бейсенбі	Қара бидай паны	20	35	40	350 тг
	С дәруменді кюсель (хөпсіреттен кюсель, қант, лимон қышқылы, су, С дәруменді ұнтағы)	200	200	200	
	Алсурт	200	200	200	
	Бұршақ көжесі (картоп, ұрме бұршақ, сабз, пияз, өсімдік майы, сорпа, өсір еті)	200/50	230/25	250/25	
	Тісірілген тауық еті (тұздық еті, пияз)	80	90	100	
	Гарнир: тісірілген макарон	100	130	150	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сузбеше	100	100	100	
	Көп дәруменді пиярыл	200	200	200	

Төрт апталық ас мөзірі (жаз-күз)

III апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шағынаымы, грамм			Суммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Хары көжегі (түріш жармасы, піяз, сары май, ақжелкен, қызынақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	350 гр
	Ет қатлеті (хүрін жармасы, піяз, сары май, ақжелкен, қызынақ пастасы, йодталған тұз, сарыа, сұйыр еті)	75/5	85/5	95/5	
	Құрамына сариір (пастірілген күрпі және қартон елесе)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
	Бора (қызылша, ақ күділдеме қырықсабағ, қызынақ пастасы, сөбіз, ақжелкен, піяз, йодталған тұз, өсімдік майы, зәйт, сарыа, сұйыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Пастірілген тауық ет (тауық еті, піяз)	80	90	100	
	Гарнир: ариа жармасы	100	130	150	
	Тәтті бұрыш пен шиктесінен салат (тәтті бұрыш, көк жуа, өсімдік жуа)	60	80	100	
сәрсенбі	Қара бидай наны	20	35	40	350 гр
	Балтын жемістер компот (алмұрт, қант, су)	200	200	200	
	Бөдене	200/25	230/25	250/25	
	Тұздықты көже (рассолянка): қартон, піяз, құдалаған қыра, өсімдік майы, сарыа немесе су, сұйыр еті)	80	90	100	
	Бұқтырылған ет (сұйыр еті, піяз, өсімдік майы, қызынақ пастасы, бидай ұны)	100	130	150	
	Гарнир (бұқтырылған қырықсабағ)	60	80	100	
	Балдыл қызанақтың салат (балдын қызанақ, жасыл піяз, өсімдік майы)	20	35	40	
	Қара бидай наны	100	100	100	
	Сүтбелсе	200	200	200	
	Айран	200/50	230/25	250/25	
бейсенбі	Бұрышак көжегі (қартон, ұрме бұрышак, сөбіз, піяз, өсімдік майы, сарыа, сұйыр еті)	80	90	100	350 гр
	Көксерке балығы тағиелі (көксерке балығы, бидай ұны, сүт, піяз, құдалаңшырылған бидай ұны, өсімдік майы)	75/26	100/30	120/30	
	Гарнир: сүт қатқылған көкөніс (сөбіз, қарзон, көк бұрышак қонсервіленген, ақ күділдеме қырықсабағ, сүт қатығы, сүт, сары май, күнделінірілген бидай ұны, сарыа немесе су, қант)	20	35	40	
	Қара бидай наны	200	200	200	
	Көп дәруменді пішпін	200	200	200	
	Ақша	200/25	230/25	250/25	
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сөбіз, піяз, өсімдік майы, сарыа, сұйыр еті)	200	200	200	
	Үй қырылған пішпін еті, қаргон, піяз, қызынақ пастасы, өсімдік майы)	60	80	100	
	Дәруменді салат (балдын піяз, балдын қызынақ, балғын қыра, сөбіз, пішпін үйін пішпін, балт, өсімдік майы)	20	35	40	
	Қара бидай наны	200	200	200	
жұма	Итмұрын жемісінен мисель (кестірілген итмұрын жемісі, қант, қартон қырықсабағ, лимон қытырмасы, су)	200	200	200	350 гр
	Алмұрт	200	200	200	





Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)  
IV апта

Күні	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның аяғына, грамм			сыймасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Көкөніс көкесі (ақ қаулаңды қырыққабат, қартоп, сәбіз, пияз, қызылшақ консервіленген, өсімдік майы, сарпа, сныр еті)	200/25	230/25	250/25	350 г
	Ет бітпешкелері (қолжетке аралған ет, бйлай наны, сүт, кеттірілген піяз, өсімдік майы, сарпа май)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир (бұқтырылған күріш)	100	130	150	
	Қара бйлай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызылшақ пастасы, сарпа, сныр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (сныр еті, піяз, өсімдік майы, қызылшақ пастасы, бйдай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Ақ қаулаңды қырыққабат салаты (ақ қаулаңды қырыққабат, сәбіз, қият, өсімдік майы)	60	80	100	
сейсенбі	Қара бйлай наны	20	35	40	350 г
	Бағыл жемістен компот (алма мөл алмұрт, қият, су)	200	200	200	
	Баған	200	200	200	
	Берпі (қызылшақ, ақ қаулаңды қырыққабат, қызылшақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, піяз, йотталған тұз, өсімдік майы, қият, сарпа, сныр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Гүлшіл (сныр еті, өсімдік майы, піяз, қызылшақ пастасы, құрақшайдырылған бйдай ұны)	60	80	100	
	Гарнир (сарпа жармасы)	100	130	150	
	Қара бйлай наны	20	35	40	
	Суықсыз	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Үй кесіле көкесі (қуыршақшайдырылған бйдай ұны, құмыртпа, су, йотталған тұз, піяз, сарпа май, сарпа, сныр еті)	200/25	230/25	250/25	
бейсенбі	Бұқтырылған көксерке балығы (көксерке балығы, сарпа, сәбіз, ақжелкен, піяз, ақланік пастасы, өсімдік майы, қият, йотталған тұз)	75/50	75/50	75/50	350 г
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қартоп, қызылшақ консервіленген, ақ қаулаңды қырыққабат, сүт қияғы, сүт, сарпа май, құрақшайдырылған бйдай ұны, сарпа, қият)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бйлай наны	20	35	40	
	Шабаңды шыршы	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Жарма салынған көже	200/50	230/25	250/25	
	Пашу (сныр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, піяз, сәбіз, қызылшақ пастасы)	150/50	150/50	150/50	
	Балық қызанған салат	60	80	100	
	Қара бйдай наны	20	35	40	
	Суықсыз (творог)	100	100	100	
Сүт	200	200	200		
ақша				350 г	







Төрт апталық ас мазірі (жыз-жүйем)  
III апта

Күн	Талаптың атауы, ингредиенттері	Талаптың шығымы, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Вермишель ерітіндісі (жарма, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сары май, сусыз ет)	200/25	230/25	250/25	350 гр
	Бақтарылған сусыз ет (сусыз ет), піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы	80	90	100	
	Гарнир: бытыран піскен қарақұмық (қарақұмық жармадан), сары май, йодталған тұз, су	100	130	150	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
	Бұрыш қажет (картон, үрей бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сусыз ет)	200/50	230/25	250/25	
	Ұй құрамы (сусыз ет, картоп, піяз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	
	Сәбізден салат (сәбіз, қалт, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай паны	20	35	40	
сейсенбі	Қалт дәруменді шыршы	200	200	200	350 гр
	Алма	200	200	200	
	Тұщылма көже (рис, картоп) (картон, піяз, тұщылма көже, піяз, өсімдік майы, сары май, сусыз ет)	200/25	230/25	250/25	
	Турама ұрылдар (қалтасын арылған сусыз ет, бидай паны, сүт, піяз, өсімдік майы, құмыртқа, көптірілген май, ақжелген)	80	90	100	
	Гарнир: бөктірілген құрыл (қураш, йодталған тұз, су)	100	130	150	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Сүт	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Жарма салынған көже (сүт, жарма, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сусыз ет)	200/25	230/25	250/25	
	Бөктірілген көкөрік: балық (көкөрік балығынан, піяз, сәбіз, піяз, ақжелген, ақ қытық метал, сары май, сусыз ет), құраш салынған бидай ұны, піяз	200/25	230/25	250/25	
бейсенбі	Гарнир: ширин сәбіз (картон, сүт, сары май)	100	130	150	350 гр
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Қалт дәруменді шыршы	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Ұй жесте қажет (қарақұмықтан бидай ұны, құмыртқа, сүт, йодталған тұз, піяз, сары май, сары май, сусыз ет)	200/25	230/25	250/25	
	Риу (сусыз ет, өсімдік майы, картоп, сәбіз, піяз, құраш салынған бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Қызылша салты сырмен (қызылша, сыр, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Сүт	100	100	100	
	Алма	200	200	200	
жұми	Ұй жесте қажет (қарақұмықтан бидай ұны, құмыртқа, сүт, йодталған тұз, піяз, сары май, сары май, сусыз ет)	200/25	230/25	250/25	350 гр
	Риу (сусыз ет, өсімдік майы, картоп, сәбіз, піяз, құраш салынған бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Қызылша салты сырмен (қызылша, сыр, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай паны	20	35	40	
	Сүт	100	100	100	
	Алма	200	200	200	

