



Түзқараған ауданы бойынша білім бөлімінің мектеп жасындағы балаларға арналған екі апталық ас мәзірі 2021-2022 оқу жылы (қыс-көктем)
I апта

1- күн

№	Тағам атауы	6 (7)- 10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	200			Сүт, ұнтақ (манка жармасы), сарымай, секер
2	Нан сары маймен	20+5			Нан сары маймен
3	Сүтті какао	200			Какао, Сүт
4	Печенье	20			печенье
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Бұршақ көжесі	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, асбұршақ, картоп, жуа, сәбіз, сұйықмай
2	Тауық етінен котлет тұздықпен	80	90	100	Тауық еті, томат, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз
3	Пісірілген макарон	100	130	150	Макарон, сары май, су
4	Нан	20	35	40	нан
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістер, секер, су

2-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті ботқа	200			Сүт, дәнді дақылдар, сарымай, секер
2	Нан ірімшікпен	20+5			ірімшік
3	Кептірілген жемістен компот	200			нан
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Россольник сорпасы	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, картоп, жуа, сәбіз, сұйық май, арпа жармасы, тұзды кияр, томат
2	Тауық етінен палау	150	180	200	Тауық еті, күріш, сұйықмай, сәбіз, жуа,
3	Қырыққабат салаты	60	80	100	Қырыққабат, қант, өсімдік майы

4	Нан	20	35	40	Нан
5	Каркаде қызыл шайы	200	200	200	Каркаде, секер

3-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті күріш ботқасы	200			Сүт, күріш, сарымай, секер
2	Нан сары маймен	20+5			Нан сары маймен
3	Бал	10			Бал
4	Шәй	200			шәй, секер
5	Картоп қосылған бәліш	60			Ұн, су, дрожж, жұмыртка, секер, сары май
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Картоп қосылған сорпа	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, картоп, жуа, сәбіз, сұйық май
2	Тауық еті тұздықпен	80	90	100	Тауық еті, томат, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз
3	Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон, сары май, су
4	Нан	20	35	40	нан
5	Кисель	200	200	200	Кисель, секер, су
6	Жемістер (алма, мандарин)	200	200	200	Жемістер

4-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Вермишель қосылған сүт көже	200			Сүт, вермишель, сарымай, секер
2	Нан сары маймен	20+5			Нан сары маймен
3	Сүт қосылған какао	200			Какао, сүт, су
4	Жеміс (алма, алмұрт, апельсин)	200			Жемістер
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Орамжапырақ қосылған сорпасы (Щи)	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, картоп, жуа, сәбіз, сұйық май, орамжапырақ
2	Сиыр етінен тефтели	80	90	100	Сиыр еті, томат, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз, күріш,
3	Картоп езбесі	100	130	150	Картоп, сары май
4	Нан	20	35	40	нан
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістер, секер, су

5-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
---	-------------	----------	-----------	-----------	--------

Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті тары ботқасы	200			Сүт, тары жармасы, сарымай, секер
2	Рогалик бөлкесі	60			Ұн, су, дрожж, жұмыртқа, секер, сары май
3	Нан	20			нан
4	Кисель	200			Кисель, секер
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Үй кеспе сорпасы	200	230	250	Сиыр еті, үй кеспесі, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз
2	Сиыр етінен котлет тұздықпен	80	90	100	Сиыр еті, томат, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз
3	Бытыраңқы күріш	100	130	150	Күріш, сары май, су
	Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша, өсімдік майы
4	Нан	20	35	40	нан
5	Сүт	200	200	200	Сүт
6	Бал	10	10	10	Бал

II апта

1- күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті күріш ботқасы	200			Сүт, күріш, сарымай, секер
2	Нан сары маймен	20+5			Нан сары маймен
3	Сүтті какао	200			Какао, сүт, су
4	Вафли	20			Вафли
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Орамжапырақ қосылған сорпасы (Борщ)	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, картоп, жуа, сәбіз, сұйық май, орамжапырақ, қызылша
2	Бұқтырылған сиыр еті тұздықпен	80	90	100	Сиыр еті, томат, сұйықмай, сәбіз, жуа, тұз
3	Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон, сары май, су
4	Нан	20	35	40	нан
5	Каркаде	200	200	200	Каркаде, су, секер

2-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Геркулес сүтті ботқасы	200			Сүт, геркулес, сарымай, секер
2	Рогалик тәтті бөлкесі	60			Ұн, су, дрожж, жұмыртқа, секер, сары май
3	Нан	20			Нан
4	Лимон салынған шай	200			шай, секер, лимон
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Бұршақ сорпасы	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, асбұршақ, картоп, жуа, сәбіз, сұйықмай

2	Құс етінен котлет тұздықпен	80	90	100	Тауық еті,томат,сұйық май,сәбіз,жуа,тұз
3	Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық,сары май,су,тұз
4	Нан	20	35	40	нан
5	Кисель	200	200	200	Кисель,секер,су

3-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті ботқа	200			Сүт,күріш,сарымай,секер
2	Нан ірімшікпен	20+5			Нан ірімшікпен
3	Каркаде шайы	200			Каркаде,су, секер
4	Картоп қосылған бәліш	60			Ұн,су,дрожж,жұмыртқа,секер,сары май
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Рассольник сорпасы	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, картоп,жуа,сәбіз,сұйық май,арпа жармасы,тұзды қияр,томат
2	Сиыр етінен палау	150	180	200	Сиыр еті,томат,сұйықмай,сәбіз,жуа,тұз,күріш
3	Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз, секер, өсімдік майы
4	Нан	20	35	40	нан
5	Айран	200	200	200	Айран

4-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті вермишель көжесі	200			Сүт,вермишель,сарымай,секер
2	Нан сары маймен	20			Нан сары маймен
3	Кисель	200			Кисель,секер,су
4	Печенье	20			Печенье
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Үй кеспе сорпасы	200	230	250	Сиыр еті сорпасы, лапша,картоп,жуа,сәбіз,сұйықмай
2	Бұқтырылған балық	80	90	100	Балық ,томат,сұйықмай,сәбіз,жуа,тұз
3	Қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон,сары май,су
4	Нан	20	35	40	нан
5	Кисель	200	200	200	Кисель,секер,су

5-күн

№	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Құрамы
Таңғы ас (1-сынып)					
1	Сүтті күріш ботқасы	200			Сүт,күріш,сарымай,секер
2	Нан сары маймен	20+5			Нан сары маймен

3	Кептірілген жеміспен компот	200			Кептірілген жемістер,секер,су
4	Жеміс (алма, мандарин)	200			Жемістер (алма, мандарин)
Түскі ас (Әлеуметтік аз қамтылған отбасы балалары)					
1	Харчо сорпасы	200	230	250	Сиыр еті сорпасы,күріш,картоп,жуа,сәбіз,сұйық май,сарымсақ
2	Тефтели тұздықпен	80	90	100	Тартылған ет, нан, сүт, өсімдік майы, сары май
3.	Картоп езбесі	100	130	150	Картоп,сары май,су
4	Көкөніс салаты	60	80	100	Көкөністер, өсімдік майы
4	Нан	20	35	40	Нан
5	Кептірілген жемістен жасалған компот	200	200	200	Кептірілген жемістер,секер,су