

  
**БЕКІТЕМІН**  
**«Бірлестік ауылының ЖОББМ»**  
**КММ директоры: Есмагулова Л.К.**

**4 апталық перспективті ас мәзірі (қыс-көктем)**

**I – апта**

| Тағамның атауы               | Шығу, гр |           |           |
|------------------------------|----------|-----------|-----------|
|                              | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас |
| Сәбіз және ірімшік салаты    | 60       | 80        | 100       |
| Тауық етінен плов            | 200      | 220       | 250       |
| Сүт                          | 150      | 200       | 200       |
| Алма                         | 120      | 120       | 120       |
| Қара бидай немесе бидай наны | 30       | 50        | 50        |
| <b>2 - күн</b>               |          |           |           |
| Сиыр етінен ежиктар          | 70/20    | 90/30     | 100       |
| Сүтті-томат тұздығы          | 20       | 20        | 20        |
| Жасыл бұршақ                 | 30       | 30        | 30        |
| Макарон                      | 130      | 150       | 180       |
| Компот                       | 200      | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны | 20       | 35        | 40        |
| <b>3 – күн</b>               |          |           |           |
| Тауық таяқшалары             | 70       | 90        | 100       |
| Қаймақ тұздығы               | 20       | 20        | 20        |
| Жасыл бұршақ езбесі          | 130      | 150       | 180       |
| Шырын                        | 200      | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны | 30       | 50        | 50        |
| <b>4 – күн</b>               |          |           |           |
| Минтай фишболдары            | 70       | 90        | 100       |
| Сүтті-томат тұздығы          | 20       | 20        | 20        |
| Картоп езбесі                | 130      | 150       | 180       |
| Алма                         | 120      | 120       | 120       |
| Сәбіз бен қырыққабат салаты  | 60       | 80        | 100       |
| Компот                       | 200      | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны | 30       | 50        | 50        |
| <b>5 – күн</b>               |          |           |           |
| Дәруменді салат (алмадан)    | 60       | 80        | 100       |
| Сиыр еті тұздықпен           | 70       | 90        | 100       |
| Макарон өнімі                | 130      | 150       | 180       |
| Лимон шырын                  | 200      | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны | 30       | 50        | 50        |

**4 апталық перспективті ас мәзірі (қыс-көктем)**

**II – апта**

| Тағам атауы                     | Шығуы, гр |           |           |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                 | 7-11 жас  | 11-15 жас | 16-18 жас |
| Сәбіз және изюм салаты          | 60        | 80        | 100       |
| Чикенболдар                     | 70        | 90        | 100       |
| Қаймақ тұздығы                  | 20        | 20        | 20        |
| Күріш                           | 130       | 150       | 180       |
| Компот                          | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны    | 30        | 50        | 50        |
| <b>2 – күн</b>                  |           |           |           |
| Митболдар                       | 70        | 90        | 100       |
| Қаймақ тұздығы                  | 20        | 20        | 20        |
| Көкеністер мен қарақұмық        | 130       | 150       | 180       |
| Кефир 2,5%                      | 100       | 100       | 100       |
| Алма                            | 120       | 120       | 120       |
| Қара бидай немесе бидай наны    | 30        | 50        | 50        |
| <b>3 – күн</b>                  |           |           |           |
| Пісірілген көкеністер салаты    | 60        | 80        | 100       |
| Тауық етінен ежиктер            | 70        | 90        | 100       |
| Қаймақ соусы                    | 20        | 20        | 20        |
| Макарон                         | 130       | 150       | 180       |
| Шырын                           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны    | 30        | 50        | 50        |
| <b>4 – күн</b>                  |           |           |           |
| Қырыққабат пен сәбіз таяқшалары | 60        | 80        | 100       |
| Балық каштандары                | 70        | 90        | 100       |
| Сүтті-томат тұздығы             | 20        | 20        | 20        |
| Жасыл бұршақ езбесі             | 130       | 150       | 180       |
| Лимон-алма шырыны               | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны    | 30        | 50        | 50        |
| <b>5 – күн</b>                  |           |           |           |
| Сиыр етінен сірне               | 200       | 220       | 250       |
| Сүтпен какао                    | 200       | 200       | 200       |
| Алма                            | 120       | 120       | 120       |
| Қара бидай немесе бидай наны    | 30        | 50        | 50        |


**БЕКІТЕМІН**  
**«Бірлестік ауылының ЖОББМ»**  
**КММ директоры: Есмағұлова Л.К.**

**4 апталық перспективті ас мәзірі (қыс-көктем)**

**III – апта**

| Тағам атауы                                             | Шығуы , гр |           |           |
|---------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
|                                                         | 7-11 жас   | 11-15 жас | 16-18 жас |
| Сәбіз және ірімшік салаты                               | 60         | 80        | 100       |
| Тауық етімен және көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы | 200        | 220       | 250       |
| Алма                                                    | 120        | 120       | 120       |
| Сүт                                                     | 200        | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны                            | 30         | 50        | 50        |
| <b>2 – день</b>                                         |            |           |           |
| Сиыр етімен голубцы                                     | 200        | 220       | 250       |
| Қаймақ тұздығы                                          | 20         | 20        | 20        |
| Жасыл бұршақ                                            | 30         | 30        | 30        |
| Компот                                                  | 200        | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны                            | 30         | 50        | 50        |
| <b>3 – день</b>                                         |            |           |           |
| Қырыққабат және алма салаты                             | 60         | 80        | 100       |
| Тауық етімен көкөністер                                 | 70         | 90        | 100       |
| Макароны                                                | 130        | 150       | 180       |
| Шырын (шиповник)                                        | 200        | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны                            | 30         | 50        | 50        |
| <b>4 – день</b>                                         |            |           |           |
| Жасыл бұршақ                                            | 30         | 30        | 30        |
| Балық тефтелдері                                        | 70         | 90        | 100       |
| Сүтті томат тұздығы                                     | 20         | 20        | 20        |
| Картоп езбесі                                           | 130        | 150       | 180       |
| Алма шырыны                                             | 200        | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны                            | 30         | 50        | 50        |
| <b>5 – день</b>                                         |            |           |           |
| Нан салма                                               | 200        | 220       | 250       |
| Алма                                                    | 120        | 120       | 120       |
| Какао сүтпен                                            | 200        | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны                            | 30         | 50        | 50        |

4 апталық перспективті ас мәзірі (қыс-көктем)

IV – апта

| Наименование блюд                | Выход блюда, гр |           |           |
|----------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
|                                  | 7-11 лет        | 11-15 лет | 16-18 лет |
| Қырыққабат, сәбіз, фасоль салаты | 60              | 80        | 100       |
| Паста Болоньезе тауық етімен     | 200             | 220       | 250       |
| Шай каркаде                      | 200             | 200       | 200       |
| Алма                             | 120             | 120       | 120       |
| Қара бидай немесе бидай наны     | 30              | 50        | 50        |
| 2 – день                         |                 |           |           |
| Митболдар                        | 70              | 90        | 100       |
| Қаймақ соусы                     | 20              | 20        | 20        |
| Көкеністер мен қарақұмық         | 130             | 150       | 180       |
| Компот                           | 200             | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны     | 30              | 50        | 50        |
| 3 – день                         |                 |           |           |
| Сәбіз бен ірімшік салаты         | 60              | 80        | 100       |
| Тауық ежиктары                   | 70              | 90        | 100       |
| Рагу көкеністерден               | 130             | 150       | 180       |
| Қаймақ соусы                     | 20              | 20        | 20        |
| Шырын                            | 200             | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны     | 30              | 50        | 50        |
| 4 – день                         |                 |           |           |
| Балық таяқшалары                 | 70              | 90        | 100       |
| Сүтті –томат тұздығы             | 20              | 20        | 20        |
| Картоп езбесі                    | 130             | 150       | 180       |
| Сүт какаосы                      | 200             | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны     | 30              | 50        | 50        |
| 5 – день                         |                 |           |           |
| Сиыр етінен плов                 | 200             | 220       | 250       |
| Қырыққабат, сәбіз салаты         | 60              | 80        | 100       |
| Лимон-алма шырыны                | 200             | 200       | 200       |
| Қара бидай немесе бидай наны     | 30              | 50        | 50        |