



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
 ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БӨЛІМІ ММ БАСШЫСЫ
 Р.К. Абдиқенов
 2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

Гапті

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			сommасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Борщ (қызылша, ақ қауданды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Пісірілген 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	
сейсенбі	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Күріш пен тартылған ет салынған бұрыш (тәтті бұрыш, сиыр еті (котлетке арналған ет), күріш жармасы, пияз, өсімдік майы, кептірілген нан, қызанақ тұздығы, сарпа, құнарландырылған бидай ұны, сәбіз, пияз, қызанақ пастасы, қант)	200	230	269	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Балғын қырдан салат (балғын қыр, өсімдік майы)	60	80	100	
	Итмұрын жемістен кисель (кептірілген итмұрын жемісі, қант, қартоп крахмалы, лимон қышқылы, су)	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
сәрсенбі	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Бұқтырылған ет (сиыр 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	
бейсенбі	Үй кешік көкесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Балық котлеті (көксерке балығы, бидай наны, сүт немесе су, кептірілген нан, өсімдік майы)	80	90	100	
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қартоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауданды қырыққабат, сүт қатылған көкөніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Балғын жемістен компот (алма, қант, су)	200	200	200	
жұма	Балғын қырыққабаттан ит (ақ қауданды қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Палау (сиыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	180/50	200/50	
	Дәруменді салат (балғын алма, қартоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұршақ, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ

Қарағанды облысы білім басқармасының
«Қарағанды облысы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы

Р.К. Абдиқенов

15 2021 жыл

Төрт апталық не мәзірі (жаз-күз)

II апта

Тағамның атауы, ингредиенттері

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шығымы, грамм			Соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Үй кесе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	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	Көкпіс көжесі (ақ қауақлы қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Толуы етпен және жүрішпен (аққауақлы қырыққабат, сиыр еті, жүріш 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	616 тг
	Ет тофтелі (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	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Харчо көжесі (жүріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Бастырылған 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 езбесі)	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	616 тг
	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	
	Сүзбеше	100	100	100	
Көп дәруменді тырыс	200	200	200		



БЕКІТЕМІН

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

Р.К. Абдиқенов

2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жыз-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 кижесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Ет котлеті (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы, йодталған тұз, сарпа, сиыр еті)	75/5	85/5	95/5	
	Құрамалы гарнир (пісірілген күріш және картоп езбесі)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
сейсенбі	Сүт	200	200	200	616 тг
	Борщ (қызылшп, ақ қолданлы қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, 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 шиктесінен салат (тәтті бұрыш, көк жуа, өсімдік жуа)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
сәрсенбі	Балғын жемістен компот (алмұрт, қант, су)	200	200	200	616 тг
	Банан	200	200	200	
	Тұтқиынты көже (рассольник): картоп, пияз, тұздалған киер, өсімдік майы, сарпа немесе су, 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	
	Балғын қызанақтан салат (балғын қызанақ, жасыл пияз, өсімдік майы)	60	80	100	
бейсенбі	Қара бидай наны	20	35	40	616 тг
	Сузбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Бұршақ көжесі (картоп, үрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	
	Көксерке балығы тоғталы (көксерке балығы, бидай наны, сүт, пияз, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы)	80	90	100	
жұма	Гарнир: сүт қатылған көкөкніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервісінен, ақ қолданлы қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарландырылған бидай ұны, сарпа немесе су, қант)	75/26	100/30	120/30	616 тг
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көп дәруменді пырық	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
жұма	Үй құырдағы (сиыр еті, картоп, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	616 тг
	Дәруменді салат (балғын алма, балғын қызанақ, балғын киер, сәбіз, пырық үшін лимон, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Итмұрың жемісінен кисель (көткірілген итмұрың жемісі, қант, картоп крахмалы, лимон қышқылы, су)	200	200	200	
	Алмұрт	200	200	200	



БЕКІТЕМІН

Актөбе облысы білім басқармасының
Тереңді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Р.К. Абдісенов

2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығамы, грамм			суммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Көкөніс көжесі (ақ қауанды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Ет биегіндері (котлетке арналған ет, бидай наны, сүт, кептірілген нан, өсімдік майы, сары май)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир: боктірілген күріш	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
сейсенбі	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Ақ қауанды қырыққабат салаты (ақ қауанды қырыққабат, сәбіз, нант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Бағып жемістен компот (алма мен алмұрт, қант, су)	200	200	200	
сәрсенбі	Барып (жатылпа, ақ қауанды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, нант, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Гүлдіш (сиыр еті, өсімдік майы, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны)	60	80	100	
	Гарнир (арпа жармасы)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Үй кеспе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Бұқтырылған көксерке балығы (көксерке балығы, 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 қауанды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарландырылған бидай ұны, сорпа, қант)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Шәбадалы шырыны	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
жұма	Жарма салынған көже	200/50	230/25	250/25	616 тг
	Палау (сиыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	150/50	150/50	
	Балғып қызанақтан салат	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше (творог)	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 "Отдел образования
 Южно-Казахстанской области
 Т.К. Абдыкенов
 2021 год

Перспективное меню (лето-осень)

III неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Котлеты мясные (мясо котлетное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сахара, масла сливочные, масло растительное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир комбинированный: рис отварной и шоре картофельное	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сүзбеше (творог)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Борщ (капуста белокачанная, свекла, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир (крупа перловая)	100	130	150	
	Салат из сладкого перца с зеленью (перец сладкий, лук зеленый, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих фруктов (груша, сахар)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
среда	Рассольник (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Мясо тушенное (мясо говяжье, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир: капуста тушеная (капуста белокачанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука)	100	130	150	
	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук зеленый, масла растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сүзбеше (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная обогащенная, масло)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
пятница	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Перец фаршированный с мясом и рисом (перец сладкий, говяжье котлетное мясо, крупа рисовая, лук репчатый)	200	230	269	
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200	
	Груша	200	200	200	



Г.В.Е.С.Ц.А.Ю
 ГУ "Отдел образования
 Абайского района управления образования
 Абайской области"
 Р. К. Абжанов
 05.20.21 год

Перспективное меню (лето-осень)

IV неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп из овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный,	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Блиочки мясные (мясо котлетное говядное, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное, масло сливочное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир (рисе припущенный)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Творог (сузбеше)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Азу (мясо говядное, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы соленые, картофель,	200	230	250	
	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (яблока, груша, сахар)	200	200	200	
	банан	200	200	200	
среда	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогащенная)	60	80	100	
	Гарнир: крупя перловая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбеше (творог)	100	100	100	
	Кофир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядное)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Судак тушеный (судак, вода или бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное,	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная,	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок персиковый	200	200	200	
	Яблока	200	200	200	
пятница	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Плов (мясо говядное, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат с огурцами и зеленым (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбеше (творог)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	