



Бекітемін
№ 264 мектеп-лицей директоры:
Б.С.Тумурзаев
2022-2023 оқу жылы

2022 жылға тұрмысы төмен отбасы балаларына
берілетін ыстық тамақтың
ТӨРТ АПТАЛЫҚ АС МӘЗІРІ

Жаз күз айларына арналған ас мәзірі

№ р/с	Тағамның аты	норма		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бірінші апта				
Дүйсенбі				
1.	Пісірілген тауық еті	80	90	100
	Гарнир асылған макарон	100	130	150
2.	Дәруменді салат/алма,қызанақ,қияр сәбіз/	60	80	100
3.	Сүт	200	200	200
4.	Ара балы	10	10	10
5	Қара нан	20	35	40
Сейсенбі				
1.	Рагу сиыр етімен	140/60	140/60	140/60
2	Ақсауданды қырыққабаттан салат	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Сүзбеден жасалған көмеш /запеканка/	100	100	100
5.	Шырын	200	200	200
Сәрсенбі				
1.	Палау/сиыр еті филе/	150/50	180/50	200/50
2	Балғын қияр мен қырыққабат салаты	60	80	100
2	Алма	150	150	150
4.	С дәруменді кисель	200	200	200
5.	Қара нан	20	35	40
Бейсенбі				
1.	Көксерке балығы котлеті	80	90	100
	гарнир картоп пюресі	100	130	150
2	Балғын көкөніс салаты/қызанақ,қияр,қырық	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Кепкен жемістен компот	200	200	200
5.	алма	150	150	150
Жұма				
1.	Тефтели	80	90	100
	асылған қарақұмық	100	130	150
2	Сәбіз салаты	60	80	100
3.	Қатық	200	200	200
4.	тоқаш сүзбемен	100	100	100
5.	Қара нан	20	35	40
ЕКІНШІ АПТА				

1.	Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5
	гр арпа жармасы	100	130	150
2	Қияр және қырыққабат салаты	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Шырын	200	200	200
5.	сүзбеден жасалған көмбеше/запеканка/	100	100	100
Сәрсенбі				
1.	Азу	200	230	250
2	Дәруменді салат/алма, қызанақ, қияр сәбіз/	60	80	100
3.	Алма	200	200	200
4.	С дәруменді кисель	200	200	200
4.	Қара нан	20	35	40
Бейсенбі				
1.	Көксерке балығы котлеті	80	90	100
	гр картоп пюреі	100	130	150
2	Аққауданды қырыққабат салаты	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Кепкен жемістен компот	200	200	200
5.	алма	150	150	150
Жұма				
1.	Бұқтырылған ет	80	90	100
	гр бұқтырылған қарақұмық	100	130	150
2	Сәбіз және алмадан салат	60	80	100
3.	тоқаш сүзбемен	100	100	100
4.	Қатық	200	200	200
5.	Қара нан	20	35	40
ТӨРТІНШІ АПТА				
Дүйсенбі				
1.	Пісірілген тауық еті	80	90	100
	гарнир асылған макарон			
2.	Дәруменді салат/алма, қызанақ, қияр сәбіз/	60	80	100
3.	Сүт	200	200	200
4.	Ара балы	10	10	10
5.	Қара нан	20	35	40
Сейсенбі				
1.	Ет тефтелиі	60	80	100
	гр бытырап піскен қарақұмық	100	130	150
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Шырын	200	200	200
5.	Сүзбеден жасалған көмбеше/запеканка/	100	100	100
Сәрсенбі				
1.	Үй қуырдағы/жаркое по домашнему/	200	200	200
2.	Сәбіз және алма салаты	60	80	100
3.	С дәруменді кисель	200	200	200
4.	Алма	150	150	150
5.	Қара нан	20	35	40

Дүйсенбі				
1.	Пісірілген тауық еті	80	90	100
	гарнир макарон	100	130	150
2.	Дәруменді салат/алма,қызанақ,қияр сәбіз/			
3.	Сүт	200	200	200
4.	Ара балы	10	10	10
5.	Қара нан	20	35	40
Сейсенбі				
1.	Ет котлеті	80	90	100
	гарнир бұқтырылған күріш	100	130	150
2.	Сәбіз және алма салаты	60	80	100
3.	Шырын	200	200	200
4.	Қара нан	20	35	40
5.	Сүзбеден жасалған көмеш /запеканка/	100	100	100
Сәрсенбі				
1.	Гуляш /сиыр еті/	60	80	100
	гр бұқтырылған арпа	100	130	150
2.	Балғын көкөніс салаты/қызанақ,қияр,қырық	60	80	100
3.	Алма	200	200	200
4.	Компот балғын жемістен	200	200	200
5.	Қара нан	20	35	40
Бейсенбі				
1.	Балық тефтелиі	80	90	100
	гр картоп пюреі	100	130	150
2.	Қияр және қырыққабаттан салат	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	С дәруменді кисель	200	200	200
5.	алма	150	150	150
Жұма				
1.	Күріш пен тартылған ет салынған бұрыш/гол	200	230	269
2.	Сәбіз және алмадан салат	60	80	100
3.	Қатық	200	200	200
4.	Қара нан	20	35	40
5.	тоқаш сүзбемен	100	100	100
ҮШІНШІ АПТА				
Дүйсенбі				
1.	Пісірілген тауық еті	80	90	100
	гарнир бытырап піскен күріш	100	130	150
2.	Балғын көкөніс салаты	60	80	100
3.	Сүт	200	200	200
4.	Ара балы	10	10	10
5.	Қара нан	20	35	40
Сейсенбі				

Бейсенбі				
1.	Көксерке балығы тефтелиі	80	90	100
	гр бөктіріп пісірілген күріш	100	130	150
2	Қияр және қырыққабаттан салат	60	80	100
3.	Қара нан	20	35	40
4.	Компот балғын жемістен	200	200	200
5.	алма	150	150	150
Жұма				
1.	Гуляш сиыр етінен	80	90	100
	гр бұқтырылған қырыққабат	100	130	150
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100
3.	Қатық	200	200	200
4.	Қара нан	20	35	40
5	тоқаш сүзбемен	100	100	100

Мектеп медбикесі:



З.Абасилова

Әлеуметтік педагог:



М.Абдуллаева