



БЕКІТЕМІН
«Бірлік орта мектебі»
М.М. директоры
Т.З. Кембебаева

Балқаш аудандық білім бөлімінің «Бірлік орта мектебі» мемлекеттік коммуналдық мекемесі бойынша жалпыға бірдей міндетті білім беру қорынан және жалға алушы есебінен берілетін тегін ыстық тамақтың

2 апталық ас мәзірі

2021-2022 оқу жылы 11-17 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері
Дүйсенбі	Сүйекті сорпада қырыққабат	300 гр	Дүйсенбі	Сүйек сорпада піскен үй кеспесі	300 гр
	Вермишель етпен	250гр		Қарақұмық етпен	250гр
	Көкөніс салаты	150 гр		Көкөніс салаты	150 гр
	Нан	50 гр		Нан	50 гр
	Айран	200 гр		Кампот	200 гр
Сейсенбі	Сүйек сорпада бұршақ сорпасы	300 гр	Сейсенбі	Сүйек сорпада піскен қырыққабат сорпасы	300 гр
	Макарон етпен	250гр		Палау етпен	250гр
	Сәбіз салаты	150 гр		Сәбіз салаты	150 гр
	Нан	50 гр		Нан	50 гр
	Алма шырыны	200 гр		Өрік шырыны	200 гр
Сәрсенбі	Сүйек сорпада піскен қол кеспе	300 гр	Сәрсенбі	Сүйек сорпасына піскен бұршақ сорпасы	300 гр
	Палау етпен	250 гр		Рожки етпен	250гр
	Қызылша салаты	150 гр		Көкөніс салаты	150 гр
	Нан	50 гр		Нан	50 гр
	Шай	200 гр		Кисель	200 гр
Бейсенбі	Рассольник	300 гр	Бейсенбі	Сүйек сорпада піскен картоп сорпасы	300 гр
	Рожки етпен	250гр		Макарон етпен	250гр
	Көкөніс салаты	150 гр		сәбіз салаты	150 гр
	Нан	50 гр		Нан	50 гр
	Кисель	200 гр		Тәтті шырын	200 гр
Жұма	Вермишельден сорпа	300 гр	Жұма	Сүйек сорпада піскен күріш сорпасы	300 гр
	Картоп езбесі тефтелимен	250 гр		Вермишель етпен	250гр
	Нан	50 гр		Қызылша салаты	150 гр
	Шай	200 гр		Нан	50 гр
				Кампот	200 гр

Медбике:
Жеке кәсіпкер:

Handwritten signature

А.Елеубаева
А.Атраубаева



Балқаш аудандық білім бөлімінің «Бірлік орта мектебі» мемлекеттік коммуналдық мекемесі бойынша жалпыға бірдей міндетті білім беру қорынан және жалға алушы есебінен берілетін тегін ыстық тамақтың

1 күндік ас мәзірі
2021-2022 оқу жылы 11-17 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері
Дүйсенбі 22.11.2021ж.	Сүйекті сорпада қырыққабат	300 гр
	Вермишель етпен	250гр
	Көкөніс салаты	150 гр
	Нан	50 гр
	Айран	200 гр
Сейсенбі 23.11.2021ж.	Сүйек сорпада бұршақ сорпасы	300 гр
	Макарон етпен	250гр
	Сәбіз салаты	150 гр
	Нан	50 гр
	Алма шырыны	200 гр
Сәрсенбі 24.11.2021ж.	Сүйек сорпада піскен қол кеспе	300 гр
	Палау етпен	250 гр
	Қызылша салаты	150 гр
	Нан	50 гр
	Шай	200 гр
Бейсенбі 25.11.2021ж.	Рассольник	300 гр
	Рожки етпен	250гр
	Көкөніс салаты	150 гр
	Нан	50 гр
	Кисель	200 гр
Жұма 26.11.2021ж.	Вермишельден сорпа	300 гр
	Картоп еzbесі тефтелимен	250 гр
	Нан	50 гр
	Шай	200 гр

Медбике:
Жеке кәсіпкер:

А. Елеубаева
А.Атраубаева

«Бекітілді»
 Алматы облыстық
 Білім басқармасы басшысының м.а.
 Ж. Сүлейменова
 № 15
 2021 ж

Алматы облысы бойынша жалпы білім беру ұйымдарында
 мектеп оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға
 арналған екі апталық ас мәзірі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығарымы,	Тағамның шығарымы,	Тағамның шығарымы,	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г	Брутто, г	Брутто, г	өнім бағасы	сомасы 7	сомасы	сомасы
		7 жастан 10 жасқа дейін	11 жастан 14 жасқа дейін	15 жастан 18 жасқа дейін		7 жастан 10 жасқа дейін	11 жастан 14 жасқа дейін	15 жастан 18 жасқа дейін		ж-10ж	11-14	15-18
I аптаның 1-ші күні												
					Қалыпша	22	25	30	300	6,6	7,5	9
					Нивіз	7	7	10	300	2,1	2,1	3
					Ақ қаулапты қырықсабағ	45	45	55	300	13,5	13,5	16,5
					Сәбіз	8	10	10	300	2,4	3	3
					Ақжелек	2	3	3	1000	2	3	3
					Йодталған тұз	0,5	0,7	1	1000	0,5	0,7	1
					Әсімдік майы	6	7	7	1200	7,2	8,4	8,4
					Қартон	32	50	50	300	9,6	15	15
					Сыыр еті	70	60	70	2200	15,4	13,2	15,4
					Сары май	5	6	8	3500	17,5	21	28
					Сыыр еті (көплетке арналған ет)	125	150	150	2800	35,0	42,0	42,0
					Сүт	50	50	50	280	14	14	14
	Борш	200	250	300								
Дүйсенбі												

Ет колдөні	60	67	74	Келтірілген нан	10	11	15	200	2	2.2	3
Құрамалы тарихи пісірілген күріш және қартоп ебәсі	112	141	150	Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8.4	9.6
				Йодталған тұз	0.5	0.8	12	120	0.06	0.096	1.44
				Ынды нан аққара	20	35	40	200	4	7	8
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0.07	0.21	0.21
				Күріш жармасы	25	35	42	360	9	12.6	15.12
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Қартоп	90	130	130	300	27	39	39
				Тұз	0.5	0.8	1	120	0.06	0.096	0.12
				Сүт	56	57	58	280	15.68	15.96	16.24
				Келтірілген жемістен	200	200	200	Келтірілген жеміс	66	66	66
Көкніз	200	200	200	Был	5	5	5	1800	9	9	9
Қант				Қант	14	10	10	360	5.04	3.6	3.6

1 аяғанын 2-ші күні

Нан қарадақ	20/3	35/4	40/5	Нан қарадақ	20	35	40	130	2.8	4.55	5.2				
Сыр	2	3	3	Сыр	6	9	9	1800	10.8	16.2	16.2				
Ындын көкөніс салғы	50	60	70	Тұз	0.5	0.8	1	120	0.06	0.096	0.12				
Нанду (сипірілген)	128/122	120/146	140/169	Ақ қауынды қарыққабат	35	40	45	300	10.5	12	13.5				
				Сәбіз	15	20	30	300	4.5	6	9				
				Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7.2	8.4				
				Қызыл нан	132	140	140	2200	290.4	308	308				
				Күріш	52	70	80	360	18.72	25.2	28.8				
				Осімдік майы	8	10	11	1000	8	10	11				
				Нан	9	10	8	300	2.7	3	2.4				
				Сәбіз	25	25	35	300	7.5	7.5	10.5				
				Көкніз	200	200	200	Көкніз	20	20	20	800	16	16	16

1 аяғанын 3-ші күні

Ындын алма	20/3	35/4	40/5	Ындын алма	200	200	200	600	120	120	120
Нан	20/3	35/4	40/5	Нан	20	35	40	300	6	10.5	12

Сәрсенбі

Балғын салат	50	60	70	Балғын қызанақ	25	25	35	600	15	15	21
				Балғын көйр	25	25	35	600	15	15	21
Шай, қантпен	55	60	60	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
				Қант	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4
Нісірілген тауық еті	28	33	40	Тауық еті	56	70	80	1200	67,2	84	96
Макарон	45	50	60	Макарон	45	50	60	300	13,5	15	18
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Пияз	9	10	18	300	2,7	3	5,4
				Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
Сары май	5	6	8	Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24

1 аптаның 4-ші күні

Бейсенбі

Жеміс шарына				Шырын	160	160	160	600	96	96	96
Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан	20/3	35	45	130	2,8	4,55	5,85
Қызылша мен алмадан салат	50	60	70	Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Қызылша мен	40	45	60	2800	112	126	168
Бұқтырылған балық	66	78	84	Балғын алма	20	20	20	600	12	12	12
				Өсімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Өсімдік майы	5	8	10	1000	5	8	10
Гарнир: бөктірілген күрші	130	140	150	Балық	66	78	84	1200	79,2	93,6	100,8
				Поддалан тұз	0,5	0,7	0,7	120	0,06	0,084	0,084
				Күрші	47	65	70	360	16,92	23,4	25,2
				Сәбіз	40	40	40	300	12	12	12
Сары май				Пияз	15	15	25	300	4,5	4,5	7,5
				Поддалан тұз	4	5	7	120	0,48	0,6	0,84
				Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70

Сүзбе бөлмөн				Сүзбе бөлмөн	124	128	132	1200	148,8	153,6	158,4
Кисель				Кисель	20	20	20	800	16	16	16
бал				бал	25	25	25	1800	45	45	45

1 аптанын 5-ші күні

Жұма	Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан қарақ	20	35	40	200	2,8	7	8
					Күрін жармасы	20	35	45	360	7,2	12,6	16,2
					Пияз	15	215	25	300	4,5	64,5	7,5
					Сарымсақ	5	5	5	600	3	3	3
					Сары май	8		10	3000	24	0	30
	Харшо көжесі	200-250	220-250	250-300	Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
					Йодталған тұз	0,5	0,7	120	120	0,06	0,084	14,4
					Қартоп	100	120	140	300	30	36	42
					Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Сары май	15	17	20	3000	45	51	60
	Кеттірілген жемістен компот	200	200	200	Кеттірілген жеміс	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
					Қағт	11	14	15	360	3,96	5,04	5,4
					Қунарландырылған бидай ұны	30	35	45	260	7,8	9,1	11,7
	Пешке піскен пірожки картонмен	100	120	150	Қартоп	30	35	40	300	9	10,5	12
					Пияз	10	10	25	300	3	3	7,5
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Алма				алма	200	200	200	600	120	120	120

2 аптанын 1 күні

Қунарландырылған бидай ұны	10	15	15	260	2,6	3,9	3,9
Йодталған тұз	3	5	7	120	0,36	0,6	0,84
Сәбіз	30	30	30	300	9	9	9

Дүйсөнбі	Үй кестіге көзбесі	200-250	220-250	250-300	Пияз	10	10	25	300	3	3	7,5
					Сары май	15	17	20	3000	45	51	60
					Өсімдік майы	5	8	10	1200	6	9,6	12
					Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Шай сүтпен	55	60	60	шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
	Нап қарақак	20/3	35/4	40/5	Сүз							
					Нап қарақак	20	35	40	200	4	7	8
	Қызылша сапаты алмамен	50	60	70	Қызылша	40	45	60	300	12	13,5	18
					Пияз	4	7	8	300	1,2	2,1	2,4
					Өсімдік майы	5	8	10	1200	6	9,6	12
	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
				Қант	10	15	15	400	4	6	6	

2 аптаның 2 күні

Сейсенбі	Ет тартпа	130/61	140/73	150/80	Сыяр есі (көзгеке арналған ет)	152	140	140	2200	334,4	308	308
									0	0	0	
									10	10	15	300
	Нап ақ қара	20/3	35/4	40/5	Өсімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
					Бидай папы	20	35	40	260	2,8	9,1	10,4
	Гарнир: картоп езібесі	130	140	150	Картоп	96	110	120	300	28,8	33	36
					Сүт	50	5	60	300	15	1,5	18
					Сары май	15	15	20	3500	52,5	52,5	70
	Сәбіз сапаты	50	60	70	Сәбіз	50	50	70	300	15	15	21
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

					Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
	Шай, қантпен	55	60	60	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
					Қап	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4

2 аптаның 3 күні

Сәрсенбі	Рагу (сипр еті)	120/122	130/146	140/160	Сипр еті	60	100	120	2500	150	250	300
					Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Картоп	40	50	60	300	12	15	18
					Сәбіз	50	50	70	300	15	15	21
					Пияз	20	20	30	300	6	6	9
					Ақ қаулаңды қырықсабап	40	40	80	300	12	12	24
	Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Сүт	120	130	140	300	36	39	42
	Келтірілген жемістен компот	200	200	200	Бідай наны	20	35	40	200	2,8	7	8
					Келкеп жеміс	10	10	10	1200	12	12	12
	Балғын көкөніс салаты	50	60	70	Қағт	10	15	15	400	4	6	6
					Қызылша	50	55	60	300	15	16,5	18
					Осімдік май	3	5	7	1200	3,6	6	8,4
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

2 аптаның 4 күні

Бейсенбі	Балық қолдәгі	60	70	90	Балық	40	100	150	1500	60	150	225
					Келтірілген нан	8	12	15	1200	9,6	14,4	18
					Осімдік май	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Пияз	20	25	30	300	6	7,5	9
	Бұқтырылған қарақұмық	100	150	180	Қарақұмық	41	60	80	480	19,68	28,8	38,4
					Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70
	Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Бідай наны	20	35	40	200	4	7	8

Алма	100	100	100	Алма	100	100	100	600	60	60	60
Жеміс шырыны	200	200	200	Шырын	170	170	170	600	102	102	102

2 аптаның 5 күні

Жұма	Бұрынақ қожасы	200-250	230-250	250-300	Үрме бұрынақ	20	20	40	300	6	6	12
					Картон	32	40	57	300	9,6	12	17,1
					Сәбіз	10	15	15	300	3	4,5	4,5
					Пияз	10	10	10	300	3	3	3
					Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Голубиы етпен және күрішпен	200	200	200	Сыяр еті	40	120	130	2800	112	336	364
					Ақ қаулаңды қырыққабат	60	70	80	300	18	21	24
					Күріш жармасы	10	15	30	360	3,6	5,4	10,8
					Пияз	7	10	10	300	2,1	3	3
					Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Сүт	200	200	200	300	60	60	60				
	Сүтбе балмен				Сүтбе балмен	120	140	160	1500	180	210	240
	Кетпірілген жемістен компот	200	200	200	Кетпен жеміс	10	10	10	1500	15	15	15
					Қап	10	15	20	400	4	6	8
	Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Бисай наны	20	35	40	200	2,8	7	8
	Алма	100	100	100	Алма	200	200	200	600	120	120	120
	10 күнге орта есеппен жалпы соммасы									4178,05	4957,28	5500,82



«Бірілік орта мектебі»

МКМ директоры

Т.З. Кембебаева

Балқаш аудандық білім бөлімінің «Бірілік орта мектебі» мемлекеттік коммуналдық мекемесі бойынша жалпыға бірдей міндетті білім беру қорынан және жалға алушы есебінен берілетін тегін ыстық тамақтың 1 күндік ас мәзірі
2021-2022 оқу жылы 6-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері
Дүйсенбі 22.11.2021ж.	Сүйек сорпада піскен үй кеспесі	250 гр
	Қаракұмық етпен	200гр
	Көкөніс салаты	100 гр
	Нан	50 гр
	Кампот	200 гр
Сейсенбі 23.11.2021ж.	Сүйек сорпада піскен қырыққабат сорпасы	250 гр
	Палау етпен	200гг
	Сәбіз салаты	100 гр
	Нан	50 гр
	Өрік шырыны	200 гр
Сәрсенбі 24.11.2021ж.	Сүйек сорпасына піскен бұршақ сорпасы	250 гр
	Рожки етпен	200гр
	Көкөніс салаты	100 гр
	Нан	50 гр
	Кисель	200 гр
Бейсенбі 25.11.2021ж.	Сүйек сорпада піскен картоп сорпасы	250 гр
	Макарон етпен	200гр
	сәбіз салаты	100 гр
	Нан	50 гр
	Тәтті шырын	200 гр
Жұма 26.11.2021ж.	Сүйек сорпада піскен күріш сорпасы	250 гр
	Вермишель етпен	200гр
	Қызылша салаты	100 гр
	Нан	50 гр
	Кампот	200 гр

Медбике:
Жеке кәсіпкер:

А. Елеубаева
А.Атраубаева