



2023-2024 оқу жылы бойынша 7-10, 11-18 жастағы білім алушылардың 1-ші апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Вермишель борпасы	200-250гр	Вермишель, картоп, сәбіз, пияз, өсімдік майы, тұз, дәмдеуіштер
	Тефтели	80-100-150гр	Сыыр еті, нан, пияз, ұн, сұйық май, тұз
	Гарнир: қарақұмық	100-150-180гр	Қарақұмық, сары май, тұз, тұздық
	Кисель	200гр	Кисель
	Нан	25-35-40гр	Нан
Сейсенбі	Балғын салат	200-250гр	Қызанақ, өсімдік майы, тұз, қияр
	Бұқтырылған сыыр еті	80-130-150гр	Сыыр еті, сәбіз, пияз, сұйық май, томат пастасы
	Гарнир: макарон	100-130-150гр	Макарон, сары май.
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Кептірілген жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант
Сәрсенбі	Балғын салат	30-60-70гр	Қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80-100-120гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Гарнир: күріш	100-150гр	Күріш, сұйық май, тұз
	Витамин С мен кисель	200гр	Кисель концентраты, қант, су
	Нан	20-35-40гр	Нан
	Алма	100гр	Алма
Бейсенбі	Сыыр етінен палау	150-200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сыыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Балғын көкөніс салаты	50-60-80гр	Салат паправкасы, қырыққабат, сәбіз, қияр
	Кисель	200гр	Кисель, қант
Жұма	Котлет етпен	80-100гр	Сыыр еті, сүт, крекер, өсімдік майы, жұмыртқа, тұз
	Ақ, қара нан	25-35-40гр	Нан
	Картоп езбесі	115-140-150гр	Сары май, картоп, тұз, сүт
	Кепкен жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

Медбике: *Е.Е.* А.Елеубаева
 Жеке кәсіпкер: *Ш.Р.* Ш.Рахметова



Балқаш аудандық білім бөлімінің «Бірлік орта мектебі» мемлекеттік коммуналдық мекемесі
төгіні ыстық тамақтың 1-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Дүйсенбі	Вермишель сорпасы	200гр	Вермишель ,картоп, сәбіз, пияз, өсімдік майы, тұз, дәмдеуіштер
	Тефтели	80гр	Сиыр еті, нан, пияз, ұн, сұйық май, тұз
	Гарнир: қарақұмық	100гр	Қарақұмық, өсімдік майы, тұз, тұздық
	Кисель	112гр	Кисель
	Нан	25гр	Нан

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Дүйсенбі	Вермишель сорпасы	250гр	Вермишель ,картоп, сәбіз, пияз, өсімдік майы, тұз, дәмдеуіштер
	Тефтели	100-150гр	Сиыр еті, нан, пияз, ұн, сұйық май, тұз
	Гарнир қарақұмық	150-180гр	Қарақұмық, өсімдік майы, тұз, тұздық
	Кисель	200гр	Кисель
	Нан	35-40гр	Нан

Медбике:

Жеке кәсіпкер:

А.Елеубаева

А.Елеубаева

Ш.Рахметова



БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры:
Д.З. Кембосбаева

**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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы**

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сейсенбі	Балғын салат	200гр	Қызанақ, өсімдік майы, тұз, қияр
	Бұқтырылған сиыр еті	80гр	Сиыр еті, сәбіз, пияз, сұйық май, томат пастасы
	Гарнир: макарон	100гр	Макарон, сары май.
	Нан	25гр	Нан
	Кептірілген жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сейсенбі	Балғын салат	250гр	Қызанақ, өсімдік майы, тұз, қияр
	Бұқтырылған сиыр еті	130-150гр	Сиыр еті, сәбіз, пияз, сұйық май, томат пастасы
	Гарнир: макарон	130-150гр	Макарон, сары май.
	Нан	35-40гр	Нан
	Кептірілген жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

Медбике:

Жеке кәсіпкер:

А.Елеубаева
А.Елеубаева

Ш.Рахметова
Ш.Рахметова



БЕКІТЕМІН

Мектеп директоры:

Г.З.Кемесбаева

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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сәрсенбі	Балғын салат	30гр	Қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Гарнир: күріш	100гр	Күріш, сұйық май, тұз
	Витамин С мен кисель	200гр	Кисель концентраты
	Нан	25гр	Нан
	Алма	100гр	Алма

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сәрсенбі	Балғын салат	60-70гр	Қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	100-120гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Гарнир: күріш	150гр	Күріш, сұйық май, тұз
	Витамин С мен кисель	200гр	Кисель концентраты
	Нан	35-40гр	Нан
	Алма	100гр	Алма

Медбике:

А.Елеубаева

Жеке кәсіпкер:

Ш.Рахметова



Бағлаш 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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Бейсенбі	Сиыр етінен палау	150гр	Сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Нан	20гр	Нан
	Балғын көкөніс салаты	50гр	Салат паправкасы, қырыққабат, сәбіз, қияр
	Кисель	200гр	Кисель, қант

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Бейсенбі	Сиыр етінен палау	200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Нан	35-40гр	Нан
	Балғын көкөніс салаты	60-80гр	Салат паправкасы, қырыққабат, сәбіз, қияр
	Кисель	200гр	Кисель, қант

Медбике:  А.Елеубаева
Жеке кәсіпкер:  Ш.Рахметова



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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Жұма	Котлет етпен	80гр	Сиыр еті, сүт, крекер, өсімдік майы, жұмыртқа, тұз
	Ақ,қара нан	25гр	Нан
	Картоп езбесі	115гр	Сары май, картоп, тұз, сүт
	Кепкен жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Жұма	Котлет етпен	100гр	Сиыр еті, сүт, крекер, өсімдік майы, жұмыртқа, тұз
	Ақ,қара нан	35-40гр	Нан
	Картоп езбесі	140-150гр	Сары май, картоп, тұз, сүт
	Кепкен жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

Медбике:

Жеке кәсіпкер:

Елеубаева
Ш.Рахметова

А.Елеубаева

Ш.Рахметова



2023-2024 оқу жылы бойынша 7-10, 11-18 жастағы білім алушылардың 2-ші апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Көкөністен балғын салат	30-60-70гр	Орамжапырақ, кияр, сәбіз, өсімдік майы, тұз
	Ет қосылған тұздық	200-250гр	Тұздалған кияр, сәбіз, пияз, өсімдік майы, тұз, сиыр еті, жасыл дәмдеуіштер
	Шырын	200гр	Шырын
	Алма	100гр	Алма
	Бидай ұнынан нан	25-35-40гр	Нан
Сейсенбі	Бұршақ сорпасы	200-250гр	Картоп, бұршақ, пияз, сәбіз, өсімдік майы, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Гуляш	150-200гр	Тауық еті, өсімдік майы, пияз, томат пастасы, ұн, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Гарнир: қарақұмық	100-150гр	Қарақұмық, сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Ақ, қара нан	25-35-40гр	Нан
Сәрсенбі	Жүгері мен алма қосылған қызылша салаты	60-80-100гр	Қызылша, жүгері, алма, қант, өсімдік майы
	Тұздыққа қайнатылған тауықтар	80гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Картоп езбесі	100-150гр	Картоп, сүт, сары май, тұз
	Компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант
	Нан	25-35-40гр	Нан
Бейсенбі	Сиыр етінен палау	150-200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Шырын	200гр	Шырын
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Сәбіз салаты	30-60-80гр	Сәбіз, өсімдік майы
Жұма	Балғын салат	30-60-70гр	Қызанақ, кияр, өсімдік майы, тұз
	Үй кеспесі	200-250гр	Ұн, жұмыртқа, тұз, пияз, сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Алма	100гр	Алма
	Нан	25-35-40гр	Нан

Медбике: *Есет А. Елеубаева*
 Жеке кәсіпкер: *Ш. Рахметова*



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-ші аптаның

1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Дүйсенбі	Көкөністен балғын салат	30гр	Орамжапырақ, қияр, сәбіз, өсімдік майы, тұз
	Ет қосылған тұздық	200гр	Бұршақ, сиыр еті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Шырын	200гр	Шырын
	Алма	100гр	Алма
	Бидай ұнынан нан	25гр	Нан

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Дүйсенбі	Көкөністен балғын салат	60-70гр	Орамжапырақ, қияр, сәбіз, өсімдік майы, тұз
	Ет қосылған тұздық	250гр	Бұршақ, сиыр еті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Шырын	200гр	Шырын
	Алма	100гр	Алма
	Бидай ұнынан нан	35-40гр	Нан

Медбике: *А.Елеубасва* А.Елеубасва
 Жеке кәсіпкер: *Ш.Рахметова* Ш.Рахметова

жанын а бірдей міндетті білім беру қорынан және жаңа алушы есебінен берілетін тегін ыстық тамақтың 2-ші аптаның

I күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн атауы	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сейсенбі	Бұршақ сорпасы	200гр	Картон,горох,пияз, себіз,есімдік майы, тұз,жасыл дәмдеуіштер
	Туяш	150гр	Туяқ еті, есімдік майы,пияз, томат пастасы, ұн,тұз,жасыл дәмдеуіштер
	ТарHIR қарақұмық	100гр	Қарақұмық,сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Ақ,қара нан	25гр	Нан
	Күн атауы	Тағам атауы	Мөлшері

11-18 жас

Күн атауы	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сейсенбі	Бұршақ сорпасы	250гр	Картон,горох,пияз, себіз,есімдік майы, тұз,жасыл дәмдеуіштер
	Туяш	200гр	Туяқ еті, есімдік майы,пияз, томат пастасы, ұн,тұз,жасыл дәмдеуіштер
	ТарHIR қарақұмық	150гр	Қарақұмық,сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Ақ,қара нан	35-40гр	Нан
	Күн атауы	Тағам атауы	Мөлшері

Медбике: А.Елеубаева
Жеке кәсіпкер: Ш.Рахметова





Балқаш ауданының білім бөлімінің «Бірлік орта мектебі» мемлекеттік коммуналдық мекемесі бойынша
жалпыға бірдей міндетті білім беру қорынан және жалға алушы есебінен берілетін тегін ыстық
тамақтың 2-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сәрсенбі	Жүгері мен алма қосылған қызылша салаты	60-80-100гр	Қызылша, жүгері, алма, қант, өсімдік майы
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Картоп еzbесі	100-150гр	Картоп, сүт, сары май, тұз
	Компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант
	Нан	25гр	Нан

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Сәрсенбі	Жүгері мен алма қосылған қызылша салаты	60-80-100гр	Қызылша, жүгері, алма, қант, өсімдік майы
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Картоп еzbесі	100-150гр	Картоп, сүт, сары май, тұз
	Компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант
	Нан	25гр	Нан

Медбике: *Елла* А.Елеубаева
Жеке кәсіпкер: *Вед* Ш.Рахметова



БЕКТЕМІН:
Мектеп директоры:
Г.З.Кембаева

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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Бейсенбі	Сыыр етінен палау	150гр	Сәбіз, өсімдік майы, сыыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Шырын	200гр	Шырын
	Нан	25гр	Нан
	Сәбіз салаты	30гр	Сәбіз, өсімдік майы

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Бейсенбі	Сыыр етінен палау	200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сыыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Шырын	200гр	Шырын
	Нан	35-40гр	Нан
	Сәбіз салаты	60-80гр	Сәбіз, өсімдік майы

Медбике:  А.Елеубаева
Жеке кәсіпкер:  Ш.Рахметова



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-ші аптаның
1 күндік ас мәзірі 2023-2024 оқу жылы

7-10 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Жұма	Балғын салат	30гр	Қызанақ, қияр, өсімдік майы, тұз
	Үй кеспесі	200гр	Сыыр еті, ұн, жұмыртқа, тұз, пияз, сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Алма	100гр	Алма
	Нан	25гр	Нан

11-18 жас

Күн аттары	Тағам атауы	Мөлшері	Қоспалары
Жұма	Балғын салат	60-70гр	Қызанақ, қияр, өсімдік майы, тұз
	Үй кеспесі	250гр	Сыыр еті, ұн, жұмыртқа, тұз, пияз, сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Алма	100гр	Алма
	Нан	35-40гр	Нан

Медбике:  А.Елеубаева
Жеке кәсіпкер:  Ш.Рахметова