

Ақсу негізгі мектебінің 2024-2025 оқу жылғы қыс –көктем айларына 1-4, 5-11 сынып оқушыларына арналған төрт апталық перспективалық ас мәзірі

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г	
	1-4 сын	5-9 сын		1-4 сын	5-9 сын
1 апта			2 апта		
Дүйсенбі			Дүйсенбі		
Үй кеспе көжесі	200-250	250/300	Борщ	200-250	250/300
Ет тефтелиі	80-150	100-180	Турама зразылар	80-150	100-180
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100-150	150-180	Гарнир:арпа жармасы	100-150	150-180
Сүзбеше	150-200	200-250	Сүзбеше	150-200	200-250
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Сейсенбі			Сейсенбі		
Жарма салынған көже	200/250	250-300	Харчо көжесі	200/250	250-300
Балғын көкөніс салаты	60-100	100-150	Ақ қауданды қырыққабатсалаты	60-100	100-150
Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	200-250	Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	200-250
Итмұрын жемісінен кисель	200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара бидай наны	20-30	35-40	Қара бидай наны	20-30	35-40
Сәрсенбі			Сәрсенбі		
Рассольник (тұздықты көже)	200-250	250-300	Үй кеспе көжесі	200-250	250-300
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80-150	100-180	Палау (сиыр етінен)	80-150	100-180
Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	100-150	150-180			
Сүзбеше	150-200	200-250	Сүзбеше	150-200	200-250
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Бейсенбі			Бейсенбі		
Бұршақ көжесі	200-250	250-300	Бұршақ көжесі	200-250	250-300
Сәбізден салат	60-100	100-150	Балғын көкөніс салаты	60-100	100-150
Көксерке балығы тефтелиі	80-150	100-180	Бұқтырылған көксерке балығы	80-150	100-180
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	100-150	150-180	Гарнир: сүт қатылған көкөніс	100-150	150-180
Көп дәруменді шырын	200	200	Шабдалы шырыны	200	200
Банан	200	200	Банан	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Жұма			Жұма		
Харчо көжесі	200-250	250-300	Көкөніс көжесі	200-250	250-300
Ет котлеті	80-150	100-180	Ет биточкілері	80-150	100-180
Гарнир: картоп езбесі	100-150	150-180	Гарнир: бөктірілген күріш	100-150	150-180
Сүзбеше	200	200	Сүзбеше	200	200
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40

3 апта			4 апта		
Дүйсенбі			Дүйсенбі		
Вермишель салынған көже	200-250	250-300	Балғын қырыққабаттан щи	200-250	250-300
Бұқтырылған сиыр еті (поджарка)	80-150	100-180	Палау (сиыр еті)	150-200	200-250
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100-150	150-180			
Сүзбеше	200	200	Сүзбеше	150-200	200-250
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Сейсенбі			Сейсенбі		
Бұршақ көжесі	200-250	250-300	Вермишель салынған көже	200-250	250-300
Сәбізден салат	60-100	100-150	Дәруменді салат (2-нұсқа)	60-100	100-150
Пісірілген тауықеті	80-150	100-180	Турама зразылар	80-150	100-180
Гарнир: пісірілген макарон	100-150	150-180	Гарнир: арпа жармасы	100-150	150-180
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Алмұрт	200	200	Алма	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Сәрсенбі			Сәрсенбі		
Рассольник (тұздықты көже)	200-250	250-300	Борщ	200-250	250-300
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80-150	100-180	Гуляш	80-150	100-180
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100-150	150-180	Гарнир: арпа жармасы	100-150	150-180
Сүзбеше	200	200	Сүзбеше	200	200
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Бейсенбі			Бейсенбі		
Жарма салынған көже	200-250	250-300	Үй кеспе көжесі	200-250	250-300
Балғын көкөніс салаты	60-100	100-150	Қызылша салаты	60-100	100-150
Көксерке балығы тефтелиі	80-150	100-180	Балық котлеті	80-150	100-180
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	100-150	150-180	Гарнир: сүт қатылған көкөніс	100-150	150-180
Кисель	200	200	Кептірілген жемістен компот	200	200
Банан	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40
Жұма			Жұма		
Үй кеспе көжесі	200-250	250-300	Борщ	200-250	250-300
Рагу (сиыр етінен)	150-200	200-250	Пісірілген тауықеті	80-150	100-180
			Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100-150	150-180
Сүзбеше	150-200	200-250	Сүзбеше	200	200
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20-35	35-40	Қара бидай наны	20-35	35-40

Аспазшы:

Абиева Г.Ж.