Бекітемін: Нургалиева Ж.Е.

Мектеп директоры

Ақсу негізгі мектебінің 2021-2022 оқу жылғы қыс –көктем айларына 0-4,5-11 сынып оқушыларына арналған төрт апталық перспективалық ас мәзірі

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, г** | | **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, г** | |
| **1 апта** | 0-4 сын | 5-9 сын | **2 апта** | 0-4 сын | 5-9 сын |
| **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 |
| Бұқтырылғансиыр 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.