

"БЕКІТЕМІН"

Түркістан облысы
білім басқармасының
басшысы

Ғ. Джумашев

2024 ж



ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АУДАН, ҚАЛАЛАРДАҒЫ МЕМЛЕКЕТТІК БІЛІМ БІРЛІГІ ҚҰРҰМДАРЫНДАҒЫ
(ЖАЛПЫ, НЕГІЗГІ ОРТА, БАСТАУЫШ, ШАҒЫН ЖИНАҚТЫ МЕКТЕПТЕРДЕГІ) ОҚУШЫЛАРДЫҢ ТАҒАМЫН УАҒЫМДАСТЫРУҒА АРНАЛҒАН ЕКІ
АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ
(ҚЫС-КӨКТЕМ) АС МӘЗІРІ

Астың атауы	Астың шығысы, гр 6 (7)-10 жас	Астың шығысы, гр 11-14 жас	Астың шығысы, гр 15-18 жас
Түскі ас 1 апта 1 күн			
Сүйек қайнатпасындағы "Харчо" сорпасы	220гр	250гр	280гр
Үй бұқтырылған еті, картоп (жаркое по домашнему)	210/40гр	250/45гр	250/45гр
Қарабидай наны	20гр	40гр	40гр
Пастеризованное молоко с медом	160мл	160мл	160мл
Бал	15 гр	15 гр	15 гр
Жеміс қосымдған сүзбе	100гр	120гр	130гр
Түскі ас 1 апта 2 күн			
Балғын көкөніс салаты	80гр	100гр	120гр
Сүйек қайнатпасындағы қаймақ қосылған "Борщ"	220/8гр	250/8гр	280/8гр
Қайнатылған арпасы бар тефтельдер	80гр	100гр	100гр
Қайнатылған арпа	110гр	130гр	150гр
Кисель (конц.)	200 мл	200мл	200мл
Жемістер	110гр	110гр	110гр
Қарабидай наны	20гр	40гр	40гр
Ірімшік (Сыр)	10гр	15гр	15гр
Түскі ас 1 апта 3 күн			
Ашытылған капуста қосылған салат (Салат из квашенной капусты)	80гр	100гр	120гр
Қаймақ қосылған сүйек сорпасындағы тұздық (Рассольник на к/б со сметаной)	220/10гр	250/10гр	280/15гр
Ет қосылған күріш	210/35гр	250/40гр	250/40гр
Қарабидай наны	20гр	35гр	40гр
Сүзбеше (творожная масса)	125гр	125гр	125гр
Пастерленген сүт	160мл	160мл	160мл
Жемістер	130гр	130гр	130гр
Түскі ас 1 апта 4 күн			
Бұршақ қосылған көкөніс салаты	80гр	100гр	120гр
Сүйек сорпасындағы үй кеспесі сорпасы	220гр	250гр	280гр
Балық етінен жасалған тефтел	100гр	120гр	150гр
Гарнир: картоп пюресі	100гр	150гр	150гр
Қарабидай наны	20гр	30гр	40гр
Шырындар	165гр	165гр	165гр
Жемістер	110гр	110гр	110гр
Түскі ас 1 апта 5 күн			
Капустадан жасалған витаминді салат	80гр	100гр	120гр
Сүйек сорпасындағы "Бұршақ" сорпасы	220гр	250гр	280гр

Қайнатылған тауық еті	100гр	120гр	150гр
Қайнатылған макорон	110гр	130гр	150гр
Қарабидай наны	20гр	30гр	30гр
Бал	10гр	10гр	10гр
Сузбеше (творожная масса)	125гр	125гр	125гр
Пастерленген сүт	160мл	160мл	160мл
Түскі ас 2 апта 1 күн			
Балғын көкөніс салаты	80гр	100гр	120гр
Сүйек қайнатпасындағы "Харчо" сорпасы	220гр	250гр	280гр
Үй бұқтырылған еті, картоп (жаркое по домашнему)	210/40гр	250/45гр	250/45гр
Қарабидай наны	25гр	45гр	50гр
Пастерленген сүт	160мл	160мл	160мл
Бал	15гр	15гр	15гр
сузбеше (творожная масса)	100гр	100гр	100гр
Жемістер	110гр	110гр	110гр

Түскі ас 2 апта 2 күн			
Ірімшік қосылған қызылша салаты (Салат свекольный с сыро)	80гр	100гр	120гр
Сүйек қаунапасындағы "Бұршақ" сорпасы	220гр	250гр	280гр
Қайнатылған ет кесектері (Биточки мясны)	80гр	100гр	100гр
Гарнир: Ұсақталған қарақұмық (гречка рассыпчатая)	100гр	120гр	150гр
Қарабидай наны	25гр	45гр	50гр
Кисель (конц.)	200гр	200гр	200гр
Жемістер	130гр	130гр	130гр
Түскі ас 2 апта 3 күн			
Салат из квашенной капусты	80гр	100гр	120гр
Қаймақ қосылған сүйек сорпасындағы тұздық (Рассольник на к/б со сметаной)	220/8гр	250/8гр	280/8гр
Ет қосылған күріш	210/31гр	250/40гр	250/40гр
Қарабидай наны	25гр	45гр	50гр
Пастерленген сүт	160гр	160гр	160гр
Жеміс қосымдған сүзбе	100гр	120гр	150гр
Жемістер	110гр	110гр	110гр
Түскі ас 2 апта 4 күн			
Бұршақ қосылған көкөніс салаты	80гр	100гр	120гр
Сүйек сорпасындағы үй кеспесі сорпасы	220гр	250гр	280гр
Бұқтырылған көксерке балығы	120гр	150гр	150гр
Гарнир: картоппюресі	100гр	150гр	150гр
Қарабидай наны	25гр	40гр	50гр
Шырындар	165гр	165гр	165гр
Түскі ас 2 апта 5 күн			
Капустадан жасалған витаминді салат	80гр	100гр	120гр
Сүйек сорпасындағы "Бұршақ" сорпасы	220гр	250гр	280гр
Қайнатылған тауық еті	100гр	120гр	150гр
Қайнатылған макорондар	110гр	130гр	130гр
Қарабидай наны	25гр	45гр	50гр
Бал	15гр	15гр	15гр
сүзбеше (творожная масса)	150гр	150гр	150гр
Пастерленген сүт	160 гр	160 гр	160 гр