

Облыстық арнайы мектеп-интернат директоры:

Тулепова Л.Ж



Екі апталық ас-мәзірі 2024ж

| І күн         | Тағамның түрі                   | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                     |
|---------------|---------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен сұлы боткасы       | 250     | Сұлы<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                   |
|               | Шай сүтпен , кәмпітпен          | 200/25  | Шай<br>Сүт кәмпіт                                                                                   |
|               |                                 |         |                                                                                                     |
|               | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                              |
| 2-ші таңғы ас | Алма                            | 250     | Алма                                                                                                |
|               | Печенье                         | 25      | Печенье                                                                                             |
|               | Жеміс шырыны                    | 100     | Шырын                                                                                               |
| Түскі ас      | Борщ сорпасы с/п , каймак       | 250/300 | Ет ,Картоп , Қырыққабат , пияз , сәбіз<br>Қызылша, сары май, шемешкі май,<br>Томат, йодталған тұз . |
|               | Палау етпен                     | 200/250 | Ет<br>Күріш<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                            |
|               | Қызанақ пен қияр салаты         | 100/150 | Қызанақ<br>Қияр<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                             |
|               | Кепкен алма компоты             | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                                                 |
|               | Нан                             | 100     | Бидай наны                                                                                          |
|               |                                 |         |                                                                                                     |
| Бесін ас      | Ватружка                        | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүзбе<br>Сары май<br>Жұмыртқа<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз        |
|               | Сүт                             | 200     | Сүт                                                                                                 |
| Кешкі ас      | Тауық етімен бұқтырылған картоп | 250     | Тауық<br>Кортоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                    |
|               | Шай секермен                    | 200     | Шай<br>Секер                                                                                        |
|               | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                              |
| Түнгі ас      | Айран                           | 200     | Айран                                                                                               |



| 2күн          | Тағамның атауы                     | Шығымы  | Тағамның қоспалары                                                                             |
|---------------|------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен тары көже             | 250     | Тары көже<br>секер<br>сары май<br>сүт<br>йодталған тұз                                         |
|               | Шай сүтпен                         | 200     | Шай<br>Сүт<br>секер                                                                            |
|               | Нанға жағылған май                 | 100     | Бидай наны<br>сары май                                                                         |
| 2-ші таңғы ас | Какао сүтпен                       | 200     | Какао<br>Сүт секер                                                                             |
|               | Қамырдағы шұжық                    | 60/25   | Ұн<br>фортифицирован, ашытқы, шұжық,<br>сары май, жұмыртқа, шемешкі май,<br>йодталған тұз      |
| Түскі ас      | Асбұршақ сорпасы с/п               | 250/300 | Ет<br>картоп<br>асбұршақ<br>пияз<br>сәбіз<br>сары май<br>шемешкі май<br>томат<br>йодталған тұз |
|               | Сиыр етімен бұқтырылған көкөністер | 200/250 | Сиыр еті<br>Картоп<br>Қырыққабат<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз. |
|               | Қызылша салаты тұздалған қиярмен   | 100/150 | Қызылша<br>тұздалған қияр<br>пияз<br>шемешкі май<br>йодталған тұз.                             |
|               | Кисель                             | 200     | Кисель                                                                                         |
|               | Нан                                | 100     | Бидай наны                                                                                     |
| Бесін ас      | Печенье                            | 25      | Печенье                                                                                        |
|               | Апельсин                           | 250     | Апельсин                                                                                       |
|               | Сүт                                | 200     | Сүт                                                                                            |
| Кешкі ас      | Балық котлеті гарнир макарон       | 250     | Тауық еті<br>макарон ,пияз, сәбіз, шемешкі май,<br>йодталған тұз                               |
|               | Шай секермен                       | 200     | Шай<br>Секер                                                                                   |
|               | Нанға жағылған май                 | 100/10  | Бидай наны,<br>Сары май                                                                        |
| Түнгі ас      | Айран                              | 200     | Айран                                                                                          |

БН

АИ



| 3 күн        | Тағамның атауы                     | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                            |
|--------------|------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас     | Сүтке піскен күріш ботқасы         | 250     | Күріш<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                         |
|              | Какао сүтпен                       | 200     | Какао<br>Сүт<br>Секер                                                                                      |
|              | Піскен жұмыртқа                    | 1 шт    | Жұмыртқа                                                                                                   |
|              | Нанға жағылған май                 | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                     |
| 2ші таңғы ас | Банан                              | 250     | Банан                                                                                                      |
|              | Шырын                              | 200     | Шырын                                                                                                      |
| Түскі ас     | Кеспе сорпасы с/п                  | 250/300 | Ет<br>картоп<br>пияз<br>сәбіз<br>сары май<br>Шемешкі май<br>Ұн фортифицирован<br>Йодталған тұз<br>Жұмыртқа |
|              | Етпен бұқтырылған картоп           | 200/250 | Ет<br>картоп<br>Пияз<br>сәбіз<br>сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз<br>томат                         |
|              | Салат қызанақ пен қиярдан          | 100/150 | Қызанақ<br>Қияр<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                            |
|              | Шай секермен                       | 200     | Шай<br>Секер                                                                                               |
|              | Нан                                | 100     | Бидай наны                                                                                                 |
| Бесін ас     | Печенье                            | 25      | Печенье                                                                                                    |
|              | Сүт                                | 200     | Сүт                                                                                                        |
| Кешкі ас     | Тауық етімен бұқтырылған қарақұмық | 250     | Тауық<br>Қарақұмық<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                 |
|              | Кампот кепкен алмамен              | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                                                        |
|              | Нанға жағылған май                 | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                     |
| Түнгі ас     | Айран                              | 200     | Айран                                                                                                      |

DA

Wuf



| 4 күн        | Тағамның атауы                    | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас     | Сүтке піскен ұнтақ жарма          | 250     | Ұнтақ жарма<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                |
|              | Шай сүтпен                        | 200     | Шай<br>Сүт<br>Секер                                                                                     |
|              | Нанға жағылған май                | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
| 2ші таңғы ас | Печенье                           | 25      | Печенье                                                                                                 |
|              | Сүт                               | 200     | Сүт                                                                                                     |
| Түскі ас     | Рассольник сорпасы , қаймақпен    | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз<br>Тұздалған қияр<br>Перловка |
|              | Гуляж етпен гарнирі макарон       | 200/250 | Ет<br>Макарон<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз<br>томат                                 |
|              | Көкөністер салаты                 | 100/150 | Қызылша<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                      |
|              | Кампот кепкен алмадан             | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                                                     |
|              | Нан                               | 100     | Бидай наны                                                                                              |
| Бесін ас     | Қамырдағы шұжық                   | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы,шұжық,сары май<br>Жұмыртқа,шемешкі май,<br>Йодталған тұз                    |
|              | Алма                              | 250     | Алма                                                                                                    |
|              | Шырын                             | 100     | Шырын                                                                                                   |
| Кешкі ас     | Балық котлеті гарнирі картоп пюре | 250     | Балық<br>Картоп<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                 |
|              | Шай секермен                      | 200     | Шай<br>Секер                                                                                            |
|              | Нанға жағылған май                | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
| Түнгі ас     | Айран                             | 200     | Айран                                                                                                   |

*Б.Б.*

*К.И.*



| 5 күн         | Тағамның атауы                          | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                         |
|---------------|-----------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен тары көже                  | 250     | Тары көже<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                  |
|               | Шай сүтпен                              | 200     | Шай<br>Сүт                                                              |
|               | Нанға жағылған май, ірімшік             | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май<br>Ірімшік                                       |
| 2 ші таңғы ас | Кепкен алма кампоты                     | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                     |
|               | Апельсин                                | 250     | Апельсин                                                                |
| Түскі ас      | Бешбармақ етпен                         | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Пияз<br>Ұн фортифицирован<br>Жұмыртқа<br>Йодталған тұз  |
|               | Картоп пюресі                           | 200/250 | Картоп<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                      |
|               | Винегрет салаты тұздалған қырыққабатпен | 100/150 | Тұздалған қырыққабат<br>Қызылша<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз |
|               | Кисель                                  | 200     | Кисель                                                                  |
|               | Нан                                     | 100     | Бидай наны                                                              |
| Бесін ас      | Печенье                                 | 25      | Печенье                                                                 |
|               | Сүт                                     | 200     | Сүт                                                                     |
| Кешкі ас      | Палау шұжықпен                          | 250     | Шұжық<br>Күріш<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз         |
|               | Жеміс шырыны                            | 100     | Шырын                                                                   |
|               | Нанға жағылған май                      | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                  |
| Түнгі ас      | Айран                                   | 200     | Айран                                                                   |

DA

Kup



| 6 күн    | Тағамның атауы                  | шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                            |
|----------|---------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Танғы ас | Ұнтақ жарма ботқасы             | 250     | Ұнтақ жарма<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                   |
|          | Шай сүтпен                      | 200     | Шай<br>Сүт                                                                                                 |
|          | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                     |
| Түскі ас | Щи сұрасы с/п , қаймақпен       | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Қырыққабат<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемішке май<br>Йодталған тұз<br>Томат<br>Қаймақ |
|          | Палау етпен                     | 200/250 | Ет<br>Күріш<br>Пияз<br>Шемішке май<br>Йодталған тұз<br>Сәбіз                                               |
|          | Салат қызанақ пен қиярмен       | 100/150 | Қияр<br>Қызанақ<br>Пияз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                    |
|          | Тәтті шай                       | 200     | Шай<br>Секер                                                                                               |
|          | Нан                             | 100     | Бидай наны                                                                                                 |
|          | Коржики                         | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүт<br>Секер<br>Йодталған т                                                 |
| Бесін ас | Сүт<br>Алма                     | 200     | Сүт<br>Алма                                                                                                |
|          | Тауық етімен бұқтырылған картоп | 250     | Тауық еті<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                       |
| Кешкі ас | Компот кепкен алмадан           | 200     | С дәрумені<br>Кепкен алма<br>Секер                                                                         |
|          | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                     |
|          |                                 |         |                                                                                                            |
| Түнгі ас | Айран                           | 200     | Айран                                                                                                      |

ВН

КН



| 7 күн    | Тағамның атауы                | Шығымы     | Тағам қоспасы                                                                                                     |
|----------|-------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас | Сүтке піскен тары көже        | 250        | Тары<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                                 |
|          | Шай сүтпен, конфет            | 200/25     | Шай<br>Сүт<br>Конфет                                                                                              |
|          | Нанға жағылған май, ірімшік   | 100/10     | Бидай наны<br>Сары май<br>Ірімшік                                                                                 |
| Түскі ас | Қызылша сорпасы с/п қаймақпен | 250/300    | Ет<br>Қызылша<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                        |
|          | Гүляш етпен қарақұмық         | 200/250    | Ет<br>Қарақұмық<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                           |
|          | Сәбіз салаты                  | 100/50     | Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                                             |
|          | Жеміс шырыны                  | 100        | Шырын                                                                                                             |
|          | Нан                           | 100        | Бидай наны                                                                                                        |
| Бесін ас | Пирожки картоппен             | 60         | Картоп<br>Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүт<br>Секер<br>Сары май<br><br>Жұмыртқа<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз |
|          | Сүт<br>Апельсин               | 200<br>250 | Сүт<br>Апельсин                                                                                                   |
| Кешкі ас | Шұжықпен бұқтырылған картоп   | 180/250    | Шұжық<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                  |
|          | Шай секермен                  | 200        | Шай<br>Секер                                                                                                      |
|          | Нанға жағылған май            | 100/10     | Бидай наны<br>Сары май                                                                                            |
| Түнгі ас | Айран                         | 200        | Айран                                                                                                             |

*Б.А.*

*Б.А.*



| 8-күн         | Тағамның атауы                  | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                         |
|---------------|---------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен сұлы боткасы       | 250     | Сұлы<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                       |
|               | Шай сүтпен                      | 200     | Шай<br>Сүт                                                                                              |
|               | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
| 2-ші таңғы ас | Печенье                         | 25      | Печенье                                                                                                 |
|               | Какао                           | 200     | Какао<br>Сүт<br>Секер                                                                                   |
|               | Алма                            | 250     | Алма                                                                                                    |
| Түскі ас      | Бош сорпасы с/п, қаймақпен      | 250/300 | Ет<br>Қызылша<br>Қаймақ<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешке май<br>Томат<br>Йодталған тұз |
|               | Палау етпен                     | 200/250 | Ет<br>Күріш<br>Пияз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз<br>Сәбіз<br>Сары май                                |
|               | Қызанақ пен қияр салаты         | 100/10  | Қызанақ<br>Қияр<br>Пияз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                 |
|               | Кепкен алма кампоты             | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин<С>                                                                      |
|               | Нан                             | 100     | Бидай наны                                                                                              |
| Бесін ас      | Ватружка                        | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүт<br>Сүзбе<br>Сары май<br>Жұмыртқа<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз     |
|               | Сүт                             | 200     | Сүт                                                                                                     |
| Кешкі ас      | Тауық етімен бұқтырылған картоп | 250     | Тауық<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешке май                                                         |
|               | Жеміс шырыны                    | 100     | Шырын                                                                                                   |
|               | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
| Түнгі ас      | Айран                           | 200     | Айран                                                                                                   |

2021

Күш



| 9 күн         | Тағамның атауы                      | Шығымы    | Тағам қоспасы                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен тары көже              | 250       | Тары жөже<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                              |
|               | Шай сүтпен                          | 200       | Шай<br>Сүт                                                                                                          |
|               | Нанға жағылған май                  | 100       | Бидай наны<br>Сары май                                                                                              |
| 2-ші таңғы ас | Сүт<br>Печенье                      | 200<br>25 | Сүт<br>Печенье                                                                                                      |
| Түскі ас      | Асбұршақ сорпасы с/п                | 250/300   | Ет<br>Картоп<br>Асбұршақ<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Қызылша<br>Сары май<br>Шемешке май<br>Томат<br>Қаймақ<br>Йодталған тұз |
|               | Тефтели етпен гарнирі қарақұмық     | 200/250   | Ет<br>Қарақұмық<br>Пияз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз<br>Сәбіз<br>Сары май                                        |
|               | Салат винегрет тұздалған қырыққабат | 100/150   | Тұздалған қырыққабат<br>Пияз Қызылша<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                |
|               | Кисель                              | 200       | Кисель                                                                                                              |
|               | Нан                                 | 100       | Нан                                                                                                                 |
| Бесін ас      | Шырын                               | 100       | Шырын                                                                                                               |
|               | Қамырдағы шұжық<br>Апельсин         | 60<br>250 | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы,шұжық<br>Сүт<br>Секер<br>Сары май<br>Жұмыртқа<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз           |
| Кешкі ас      | Тауық етімен бұқтырылған картоп     | 250       | Тауық еті<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                |
|               | Шай секермен                        | 200       | Шай<br>Сүт                                                                                                          |
|               | Нанға жағылған абамай               | 100/10    | Бидай наны<br>Сары май                                                                                              |
| Түнгі ас      | Айран                               | 200       | Айран                                                                                                               |

BA

Kijy



|               |                                     |                     |                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 күн        | Тағамның атауы                      | Шығымы              | Тағам қоспасы                                                                                                                  |
| Таңғы ас      | Сүтке піскен ұнтақ жарма            | 250                 | Ұнтақ жарма<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                                       |
|               | Шай сүтпен                          | 200                 | Шай<br>Сүт<br>Секер                                                                                                            |
|               | Нанға жағылған май                  | 100/10              | Бидай наны<br>Сары май                                                                                                         |
| 2-ші таңғы ас | Банан<br>Шырын<br>Қамырдағы шұжық   | 250<br>100<br>60/25 | Банан<br>Шырын<br>Шұжық<br>Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүт<br>Секер<br>Сары май<br>Жұмыртқа<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз |
| Түскі ас      | Макарон қосылғани сүйек сорпасы     | 250/300             | Ет<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешке май<br>Томат<br>Йодталған тұз<br>Макарон                                  |
|               | Балық котлеті гарнирі картоп пюресі | 200/250             | Сазан балығы<br>Картоп<br>Пияз Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                           |
|               | Қызанақ пен кияр салаты             | 100/150             | Қияр<br>Қызанақ<br>Пияз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                                        |
|               | Кепкен алма компоты                 | 200                 | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин <С>                                                                                            |
|               | Нан                                 | 100                 | Бидай наны                                                                                                                     |
|               | Печенье                             | 25                  | Печенье                                                                                                                        |
| Бесін ас      | Сүт                                 | 200                 | Сүт                                                                                                                            |
|               | Палау етпен                         | 200/250             | Ет<br>Күріш<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешке май<br>Йодталған тұз                                                                   |
| Кешкі ас      | Кисель                              | 200                 | Кисель                                                                                                                         |
|               | Нанға жағылған май                  | 100/10              | Бидай наны<br>Сары май                                                                                                         |
| Түнгі ас      | Айран                               | 200                 | Айран                                                                                                                          |

BA

Kyuf



| II күн        | Тағамның атауы                 | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                         |
|---------------|--------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен тәтті күріш       | 250     | Күріш<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                      |
|               | Шай сүтпен                     | 200     | Шай<br>Сүт<br>Секер                                                                                     |
|               | Нанға жағылған май             | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
| 2 ші таңғы ас | Какао сүтпен                   | 200     | Какао<br>Сүт<br>Секер                                                                                   |
|               | Ватружки                       | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Сүт<br>Секер<br>Сары май<br>Жұмыртқа<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз     |
| Түскі ас      | Рассольник сорпасы с/п         | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз<br>Пияз<br>Перловка<br>Тұздалған кияр |
|               | Котлет етпен гарнирі қарақұмық | 200/250 | Ет<br>Қарақұмық<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Томат<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                   |
|               | Салат қызылшамен               | 100/150 | Қызылша<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                         |
|               | Жеміс шырыны                   | 100     | Шырын                                                                                                   |
|               | Нан                            | 100     | Бидай наны                                                                                              |
|               | Печенье                        | 25      | Печенье                                                                                                 |
| Бесін ас      | Сүт                            | 200     | Сүт                                                                                                     |
|               | Алма                           | 250     | Алма                                                                                                    |
|               | Шұжықпен бұқтырылған картоп    | 250     | Шұжық<br>Картоп<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                 |
| Кешкі ас      | Шай секермен                   | 200     | Шай<br>Секер                                                                                            |
|               | Нанға жағылған май             | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                  |
|               | Айран                          | 200     | Айран                                                                                                   |
| Түнгі ас      | Айран                          | 200     | Айран                                                                                                   |

БН

Күш



| 12 күн        | Тағамның атауы                   | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                     |
|---------------|----------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас      | Сүтке піскен вермишель сорпсы    | 250     | Вермишель<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз              |
|               | Какао сүтпен                     | 200     | Какао<br>Сүт<br>Секер                                               |
|               | Нанға жағылған май               | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                              |
|               | Піскен жұмыртқа                  | 1 шт    | Жұмыртқа                                                            |
| 2 ші таңғы ас | Апельсин                         | 250     | Апельсин                                                            |
|               | Шай секермен                     | 200     | Шай<br>Секер                                                        |
| Түскі ас      | Бешбармақ                        | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Пияз<br>Йодталған тұз                               |
|               | Картоп пюресі                    | 200/250 | Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешкі май<br>Сары май<br>Йодталған тұз |
|               | Жас қырыққабат салаты            | 100/150 | Қырыққабат<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                  |
|               | Кепкен алма кампоты              | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                 |
|               | Нан                              | 150     | Бидай наны                                                          |
| Бесін ас      | Печенье                          | 25      | Печенье                                                             |
|               | Сүт                              | 200     | Сүт                                                                 |
| Кешкі ас      | Балық котлеті, гарниер қарақұмық | 250     | Балық<br>Қарақұмық<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз |
|               | Кисель                           | 200     | Кисель                                                              |
|               | Нанға жағылған май               | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                              |
| Түнгі ас      | Айран                            | 200     | Айран                                                               |



| 13 күн   | Тағамның атауы                  | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                     |
|----------|---------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Таңғы ас | Сүтке піскен тары көже          | 250     | Тары<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                   |
|          | Шай сүтпен                      | 200     | Шай<br>Сүт                                                                                          |
|          | Конфет                          | 25      | Конфет                                                                                              |
|          | Нанға жағылған май , ірімшік    | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май<br>Ірімшік                                                                   |
| Түскі ас | Макарон қосылған сүйекпен сорпа | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Макарон<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Сары май<br>Шемешкі май<br>Томат<br>Йодталған тұз       |
|          | Етпен бұқтырылған картоп        | 200/250 | Ет<br>Картоп<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Шемешкі май<br>Сары май<br>Йодталған тұз                           |
|          | Салат сәбізбен                  | 100/150 | Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                       |
|          | Кисель                          | 200     | Кисель                                                                                              |
|          | Нан                             | 150     | Бидай наны                                                                                          |
| Бесін ас | Коржики                         | 60      | Ұн фортифицирован<br>Ашытқы<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Жұмыртқа<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз |
|          | Сүт                             | 200     | Сүт                                                                                                 |
|          | Алма                            | 250     | Алма                                                                                                |
| Кешкі ас | Палау етпен                     | 250     | Шұжық, Күріш, Сәбіз,Пияз,<br>Шемешкі май,Йодталған тұз                                              |
|          | Шай секермен                    | 200     | Шай,секер                                                                                           |
|          | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны,сары май                                                                                 |
| Түнгі ас | Айран                           | 200     | Айран                                                                                               |



|          |                                 |         |                                                                                                                |
|----------|---------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 күн   | Тағамның атауы                  | Шығымы  | Тағам қоспалары                                                                                                |
| Таңғы ас | Сүтке піскен ұнтақ жарма        | 250     | Ұнтақ жарма<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Йодталған тұз                                                       |
|          | Шай сүтпен                      | 200     | Шай<br>Сүт<br>Секер                                                                                            |
|          | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                         |
| Түскі ас | Күріш қосылған сүйек сорпасы    | 250/300 | Ет<br>Картоп<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз<br>Күріш<br>Томат                                |
|          | Гуляж етпен гарнирі макарон     | 200/250 | Ет<br>Макарон<br>Пияз<br>Сәбіз<br>Пияз<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                         |
|          | Жас қырыққабат салаты           | 100/150 | Қырыққабат<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз                                                                     |
|          | Кепкен алма кампоты             | 200     | Кепкен алма<br>Секер<br>Витамин «С»                                                                            |
|          | Нан                             | 100     | Бидай наны                                                                                                     |
| Бесін ас | Қамырдағы шұжық                 | 60      | Шұжық<br>Ұн фортификацирован<br>Ашытқы<br>Секер<br>Сары май<br>Сүт<br>Жұмыртқа<br>Шемешкі май<br>Йодталған тұз |
|          | Сүт                             |         | Сүт                                                                                                            |
|          | Апельсин                        | 250     | Апельсин                                                                                                       |
| Кешкі ас | Тауық етімен бұқтырылған картоп | 250     | Тауық<br>Картоп<br>Шемешкі май<br>Сәбіз<br>Йодталған тұз<br>Пияз                                               |
|          | Шай секермен                    | 200     | Шай<br>Секер                                                                                                   |
|          | Нанға жағылған май              | 100/10  | Бидай наны<br>Сары май                                                                                         |
| Түнгі ас | Айран                           | 200     | Айран                                                                                                          |

ВЛ

Кур