

Облыстық арнайы мектеп-интернат директоры:
Тулепова Л.Ж.



Екі апталық ас-мәзірі 2025 ж

1 күн	Тағамның түрі	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен сұлы боткасы	250	Сұлы Секер Сары май Сүт Йодталған тұз
	Какао сүтпен	200	Какао Сүт ,секер
	Піскен жұмыртқа	1шт	Жұмыртқа
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ , кара бидай наны сары май
2-ші таңғы ас	Алма	250	Алма
	Вафли	25	Вафли
	Жеміс шырыны	100	Шырын
Түскі ас	Асбұршақ сорпасы с/п	250/300	Ет , картоп ,асбұршақ , пияз, сәбіз сары май ,шемешкі май,томат йодталған тұз
	Сиыр етімен бұқтырылған көкөністер	200/250	Ет ,картоп, қырыққабат,пияз сәбіз,сары май,шемешкі май, йодталған тұз
	Қызылша салаты тұздалған киярмен	100/150	Қызылша, тұздалған кияр, пияз шемешкі май, йодталған тұз, йодталған тұз
	Кепкен алма компоты	200	Кепкен алма Секер Витамин «С»
	Нан қара, ақ	100/50	Ақ, кара бидай наны
Бесін ас	Творожн запеканка	60	Ұн фортифицирован, ашытқы,сүзбе сары май,жұмыртқа , шемешкі май, йодталған тұз
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Тауық етімен бұқтырылған макарон	250	Тауық, макарон, пияз, сәбіз Шемешкі май ,йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай ,секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ, кара бидай наны, Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

Signature

Signature

2күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағамның қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен тары көже	250	Тары көже
			Секер
			Сары май
			Сүт
			Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай
			Сүт
			Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ , қара бидай наны Сары май
	Ірімшік	12	Ірімшік
	Сүт	200	Сүт
2-ші таңғы ас	Қамырдағы шұжық	60	Ұн фортифицирован Ашытқы,шұжық сары май, шемешкі май йодталған тұз,жұмыртқа,сүт
	Түскі ас		
	Рассольник сорпасы, қаймақпен	250/300	Ет, тұздалған қияр,картоп перловка,пияз,сәбіз, Сары май,шемешкі май, томат,йодталған тұз,қаймақ
	Гуляж етпен гарнир макарон	200/250	Сиыр еті, макарон, специй Пияз,сәбіз,сары май, шемешкі май,йодталған тұз.
	Көкөністер салаты	100/150	Қызылша ,картоп сәбіз.пияз шемешкі май,йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель
	Нан қара,ақ	100/50	Ақ бидай наны Қара бидай наны
Бесін ас	Печенье	25	Печенье
	Апельсин	250	Апельсин
	Кампот кепкеп алмамен	200	Кепкен алма
			С дәрумені Секер
Кешкі ас	Балық котлеті гарнир картоп пюре	250	Сазан балығы, картоп пияз,сәбіз Шемешкі май, йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай ,секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ,қара бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

BA

klp

3 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен тәтті күріш	250	Күріш Секер Сары май Сүт Йодталған тұз
	Какао сүтпен	200	Какао,сүт Секер
	Кәмпит	25	Кәмпит
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны Қара бидай наны Сары май
2ші таңғы ас	Банан	250	Банан
	Шырын	100	Шырын
Түскі ас	Кеспе сорпасы с/п	250/300	Ет ,картоп ,пияз сәбіз, сары май, шемешкі май Ұн фортифицирован, йодталған тұз, жұмыртқа
	Етпен бұқтырылған картоп	200/250	Ет,картоп,пияз,сәбіз сары май,шемешкі май йодталған тұз,томат
	Винегрет салаты тұздалған қырыққабатпен	100/150	Тұздалған қырыққабат, Қызылша, шемешкі май, йодталған тұз
	Кепкен алма кампоты	200	Кепкен алма,секер Витамин С
	Нан ақ,қара	100	Ақ бидай наны Қара бидайы наны
Бесін ас	Вафли	25	Вафли
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Тауық етімен бұқтырылған қарақұмық	250	Тауық еті,қарақұмық Пияз, шемешкі май, йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай,Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны Қара бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

АН

Kij

4 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма	250	Ұнтақ жарма секер, сары май сүт, йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт, секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны Қара бидай наны Сары май
2ші таңғы ас	Қамырдағы шұжық	60	Ұн фортифицирован Ашытқы, шұжық Сары май, Жұмыртқа Сүт, йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель
Түскі ас	Борщ сорпасы с/п , қаймақпен	250/300	Ет, картоп, пияз, сәбіз сары май, шемешкі май йодталған тұз, қызылша томат, қаймақ
	Палау етпен	200/250	Ет күріш, пияз, сәбіз шемешкі май, йодталған тұз томат
	Қызанақ пен қияр салаты	100/150	Қызанақ, қияр, пияз шемешкі май, йодталған тұз
	Жеміс шырыны	100	Шырын
	Нан қара, ақ	100/50	Ақ бидай наны Қара бидай наны
Бесін ас	Печенье	25	Печенье
	Сүт	200	Сүт
	Алма	250	Алма
Кешкі ас	Етпен бұқтырылған картоп	250	Ет, картоп, пияз, сәбіз Шемешкі май, йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны Қара бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

5 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен сұлы ботқасы	250	Сұлы, секер, сары май, сүт, йодталған тұз
	Какао сүтпен	200	Какао, сүт, секер
	Нанға жағылған май, ірімшік	100/10	Ақ бидай наны, кара бидай наны, сары май, ірімшік
2 ші таңғы ас	Кепкен алма кампоты	200	Кепкен алма, секер, «С» дәрумені
	Апельсин	250	Апельсин
Түскі ас	Бешбармак етпен	250/300	Ет, картоп, пияз, ұн фортифицирован, жұмыртқа, йодталған тұз
	Картоп пюресі	200/250	Картоп, сары май, шемешкі май, йодталған тұз
	Сәбіз салаты	100/150	Сәбіз, пияз, шемешкі май, йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель
	Нан ақ, кара	100/50	Ақ бидай наны, кара бидай наны
Бесін ас	Вафли	25	Вафли
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Балык котлеті гарнир күріш	250	Сазан балығы, күріш, сәбіз, пияз, шемешкі май, йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай, секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны, кара бидай наны, сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

84

Кіші

6 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағамның қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен тары көже	250	Тары Секер Сары май Сүт Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түскі ас	Қызылша сорпасы с/п, қаймакпен	250/300	Ет Картоп Қызылша Пияз Сәбіз Сары май Шемешкі май Йодталған тұз Томат Қаймак
	Гуляш етпен гарнир картоп	200/250	Ет Картоп Пияз Сәбіз Шемешкі май Йодталған тұз
	Қызанақ пен қияр салаты	100/150	Қияр Қызанақ Пияз Шемешкі май Йодталған тұз
	Кампот кепкен алмамен	200	Кепкен алма С дәрумен,секер
	Нан ақ,кара	50/100	Ақ, кара бидай наны
Бесін ас	Пирожки картоппен	60	Ұн фортифицирован Ашытқы, сүт,сары май, Жұмыртка,секер, шемешкі май, Йодталған тұз,картоп
	Шай секермен	200	Шай секер
	Алма	250	Алма
Кешкі ас	Тауық етімен гарнир қарақұмық	250	Тауық еті Қарақұмық Пияз Сәбіз Шемешкі май Йодталған тұз
	Жеміс шырыны	100	Шырын
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

ВН

Кіңді

7 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма	250	Ұнтақ жарма Сүт Секер Сары май Йодталған тұз
	Какао сүтпен	200	Какао Сүт Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түскі ас	Қырыққабат сорпасы с/п, қаймақпен	250/300	Ет Қырыққабат Картоп Пияз Сәбіз Сары май Шемешкі май Йодталған тұз
	Палау етпен	200/250	Ет Күріш Пияз Сәбіз Сары май Шемешкі май Йодталған тұз
	Көкөніс салаты	100/50	Картоп, сәбіз, қызылша, пияз, шемешкі май Йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель, С дәрумен
	Нан қара, ақ	100/50	Ақ, қара бидай наны
Бесін ас	Коржик	60	Ұн Фортифицирован Ашытқы Сүт Секер Сары май Жұмыртқа Шемешкі май Йодталған тұз
	Сүт	200	Сүт
	Апельсин	250	Апельсин
Кешкі ас	Шұжықпен бұқтырылған картоп	250	Шұжық Картоп Пияз Сәбіз Шемешкі май Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

БН

кнф

8-күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен сұлы боткасы	250	Сұлы Секер Сары май, Сүт Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ, кара бидай наны Сары май
	Піскен жұмыртқа	шт	Жұмыртқа
2-ші таңғы ас	Ватружка	60	Ұн фортифицирован, Ашытқы Сүт, сүзбе, сары май жұмыртқа, йодталған тұз
	Алма	250	Алма
	Жеміс шырыны	100	Шырын
Түскі ас	Борщ сорпасы с/п, каймакпен	250/300	Ет, Қызылша, Қаймак Картоп, пияз, сәбіз Сары май, шемешкі май Томат, йодталған тұз
	Картоп етпен	200/250	Ет Картоп, пияз, сәбіз Шемешкі май, йодталған тұз Сары май
	Қызанақ пен қияр салаты	100/10	Қызанақ, Қияр Пияз, Шемешке май Йодталған тұз
	Кепкен алма кампоты	200	Кепкен алма Секер Витамин «С»
	Нан ақ, кара	100/50	Ақ, кара бидай наны
Бесін ас	Печенье	25	Печенье
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Тауық етімен гарнир күріш	250	Тауық еті Күріш Пияз Сәбіз Шемешке май Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Ақ бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

ВН

КН

9 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспасы
Таңғы ас	Сүтке піскен тары көже	250	Тары көже Сүт,секер, сары май Йодталған тұз
	Какао сүтпегн	200	Какао , сүт, секер
	Нанаға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
2 ші таңғы ас	Сүт	200	Сүт
	Вафли	25	Вафли
Түскі ас	Асбұршақ сорпасы с/п	250/300	Ет, асбұршақ, каймақ Картоп, пияз, сәбіз, Сары май, шемешкі май, Томат, йодталған тұз,
	Котлет етпен гарнир қарақұмық	200/250	Ет, қарақұмық, Пияз,сәбіз, Сары май, шемешкі май, Йодталған тұз,дәмдеуіштер
	Винегрет салаты тұздалған қырыққабатпен	100/150	Тұздалған қырыққабат Қызылша,пияз, шемешкі май, Йодталған тұз
	Жеміс шырыны	100	Шырын
	Нан ақ, қара	100/50	Ақ,қара бидай наны
Бесін ас	Қамырдағы шұжық	60	Ұн фортифицирован Ашытқы,шұжық, сары май, Жұмыртқа, шемешкі май, Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай, секер
	Апельсин	250	Апельсин
Кешкі ас	Тауық етімен бұқтырылған картоп	250	Тауық еті Картоп Пияз Сәбіз Шемешкі май Йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель С дәрумені
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

БН

кш

10 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспасы
Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма	250	Ұнтақ жарма Секер Сары май Сүт Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай ,сүт, секер
	Ірімшік	12	Ірімшік
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
2 ші таңғы ас	Банан	250	Банан
	Шырын	100	Шырын
Түскі ас	Макарон косылған сүйек сорпасы	250/300	Ет, макарон Картоп,пияз,сәбіз, Сары май, шемешкі май Томат, йодталған тұз
	Балық котлеті гарнир картоп пюреі	200/250	Сазан балығы Картоп,пияз,сәбіз, Шемешкі май, йодталған тұз
	Қызанақ пен кияр салаты	100/150	Қияр Қызанақ Пияз Шемешкі май Йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель С дәрумен
	Нан ак ,кара	100/50	Ақ,кара бидай наны
Бесін ас	Пирожки кырыккабатпен	60	Ұн фортифицирован Ашытқы Сүт,сары май,жұмыртқа Шемешкі май, Қырыккабат, пияз Йодталған тұз
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Палау етпен	200/250	Ет Күріш Пияз,сәбіз, Шемешкі май Сары май Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

БН

Кіші

11 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен тәтті күріш	250	Күріш Сүт Секер Сары май Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт,секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
	Піскен жұмыртқа	1шт	Жұмыртқа
2 ші таңғы ас	Какао сүтпен	200	Какао Сүт, секер
	Қамырдағы шұжық	60	Ұн фортифицирован Ашытқы шұжық сары май, жұмыртқа Шемешкі май, йодталған тұз
Түскі ас	Рассольник сорпасы с/п,қаймақпен	250/300	Ет, Картоп,пияз,сәбіз, Перловка,шемешкі май, Сары май, Тұздалған қияр Йодталған тұз Қаймақ
	Тефтели етпен гарнир картоп пюресі	200/250	Ет Картоп,пияз,сәбіз, Томат,сары май , Шемешкі май, Йодталған тұз
	Салат қызылшамен	100/150	Қызылша, Пияз Шемешкі май Йодталған тұз
	Ақ/ кара нан	100/50	Ақ/ кара бидай наны
	Жеміс шырыны	100	Шырын
Бесін ас	Вафли	25	Вафли
	Сүт	200	Сүт
	Алма	250	Алма
Кешкі ас	Балық котлеті гарнир макарон	250	Сазан балығы Макарон Пияз,сәбіз, Шемешкі май, Сары май Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

24

күр

12 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен вермишель сорпасы	250	Вермишель Сүт Секер Сары май Йодталған тұз
	Какао сүтпен	200	Какао Сүт Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
	Ірімшік	12	Ірімшік
2-ші таңғы ас	Апельсин	250	Апельсин
	Жеміс шырыны	100	Шырын
Түскі ас	Бешбармақ етпен	250/300	Ет Картоп Пияз Йодталған тұз
	Картоп пюресі	200/250	Картоп Пияз, Сәбіз, Шемешкі май Сары май Йодталған тұз
	Винегрет салаты тұздалған қырыққабатпен	100/150	Тұздалған қырыққабат Пияз, Сәбіз, Шемешкі май Йодталған тұз
	Кепкен алма кампоты	200	Кепкен алма С дәрумені секер
	Нан ақ, қара	100/50	Ақ, қара бидай наны
Бесін ас	Печенье	25	Печенье
	Сүт	200	Сүт
Кешкі ас	Тауық етімен гарнир қарақұмық	250	Тауық еті Қарақұмық Сәбіз Пияз Шемешкі май Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай, секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

24

24

13 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен тары көже	250	Тары Сүт Секер Сары май Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт Секер
	Кәмпіт	25	Кәмпіт
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түскі ас	Макарон қосылған сүйек сорпасы	250/300	Ет Картоп Макарон Пияз Сәбіз Шемешкі май Сары май Йодталған тұз
	Палау етпен	200/250	Ет Күріш Пияз Сәбіз Шемешкі май Сары май Йодталған тұз
	Салат сәбізбен	100/150	Сәбіз Пияз Шемешкі май Йодталған тұз
	Кисель	200	Кисель
	Нан ақ,қара	100/50	Ақ,қара бидай наны
Бесін ас	Коржик	60	Ұн фортифицирован Ашытқы Сүт,секер Сары май,жұмыртқа Шемешкі май Йодталған тұз
	Сүт	200	Сүт
	Алма	250	Алма
Кешкі ас	Шұжықпен бұқтырылған картоп	250	Шұжық Картоп Пияз Шемешкі май Сары май Йодталған тұз
	Жеміс шырыны	100	Шырын
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

БН

Кіші

14 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма	250	Ұнтақ жарма Сүт Секер Сары май Йодталған тұз
	Шай сүтпен	200	Шай Сүт Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түскі ас	Күріш қосылған сүйек сорпасы	250/300	Ет Күріш Картоп,Пияз,Сәбіз Сары май Шемешкі май Томат, Йодталған тұз
	Гуляш етпен гарнир картоп	200/250	Ет Картоп Пияз Сәбіз Шемешкі май Йодталған тұз
	Жас қырыққабат салаты	100/150	Қырыққабат Шемешкі май Йодталған тұз
	Кепкен алма кампоты	200	Кепкен алма С дәрумен Секер
	Нан ақ,қара	100/50	Ақ,қара бидай наны
Бесін ас	Пирожки картоппен	60	Ұн фортификацирован Ашытқы Секер Сары май Сүт Жұмыртқа Шемешкі май Йодталған тұз Картоп
	Сүт	200	Сүт
	Апельсин	250	Апельсин
Кешкі ас	Тауық етімен гарнир макарон	250	Тауық еті Макарон Шемешкі май Сары май Пияз Сәбіз Йодталған тұз
	Шай секермен	200	Шай Секер
	Нанға жағылған май	100/10	Бидай наны Сары май
Түнгі ас	Айран	200	Айран

БН

БН