Бекітемін

«Солтүстік Қазақстан облысы

әкімдігінің білім басқармасы»

КММ «Есіл ауданының білім

бөлімі» КММ басшысы

Г.К.Дауытбаева\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2023 жылғы «05» қаңтар

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| І апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт күріш ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Қысқа нан | 40 | 40 | 40 |
| Лимон қосылған шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Жаңа піскен көкөніс салаты , (ақ қырыққабат, сәбіз) өсімдік майымен дәмделген | 60 | 100 | 100 |
| Үйдегі дайындалған қуырдақ | 150 | 200 | 200 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Сорпа үй кеспесі | 200 | 250 | 250 |
| Сүзбемен пісірілген нан | 100 | 150 | 150 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Тұздық қосылған балық котлеттері | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: жарма | 100 | 150 | 150 |
| Кептірілген жемістерден жасалған компот | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Тұздық қосылған ет котлеттері | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 150 | 150 |
| Табиғи шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІІ апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Макаронмен ірімшік | 150 | 200 | 200 |
| Бал пісірілген өнімдер | 30 | 30 | 30 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты | 60 | 100 | 100 |
| Сиыр еті қосылған палау | 150 | 200 | 200 |
| Кептірілген жеміс қоспасынан жасалған Компот | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Көкөніс сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| Жеміс | 100 | 100 | 100 |
| Қантпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Балық шарлары | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: жарма | 100 | 150 | 150 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы | 150 | 200 | 200 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІІІ апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Қайнатылған жұмыртқа | 1 дана | 1 дана | 1 дана |
| Қантпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты | 60 | 100 | 100 |
| Қайнатылған тауықтар | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 150 | 150 |
| Жеміс-жидек киселі | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Ет котлеттері | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қайнатылған макарон | 100 | 150 | 150 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Пісірілген балық | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 150 | 150 |
| Табиғи шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Көкөністер қосылған картоп сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| Қатты ірімшік | 20 | 20 | 20 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІV апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт тары ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Бал пісірілген өнімдер | 30 | 30 | 30 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты | 60 | 100 | 100 |
| Ет тефтелі | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: жарма | 100 | 150 | 150 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Үй кеспесі | 200 | 250 | 250 |
| Сүзбемен пісірілген нан | 30 | 30 | 30 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Балық котлеті | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: күріш | 100 | 150 | 150 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Көкөністермен бұқтырылған ет | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: пісірілген макарон | 100 | 150 | 150 |
| Табиғи шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| І апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Бал пісірілген өнімдер | 30 | 30 | 30 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған жаңа піскен қияр салаты | 60 | 100 | 100 |
| Үйдегі дайындалған қуырдақ | 150 | 200 | 200 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Сорпа үй кеспесі | 200 | 250 | 250 |
| Сүзбемен пісірілген нан | 30 | 30 | 30 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Балық тефтелі | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: күріш | 100 | 150 | 150 |
| Жаңа піскен жеміс компоты | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Ет котлеттері | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 150 | 150 |
| Қантпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жеміс | 100 | 100 | 100 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІІ апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Макаронмен ірімшік | 150 | 200 | 200 |
| Қысқа нан | 40 | 40 | 40 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған жаңа піскен қызанақ салаты | 60 | 100 | 100 |
| Сиыр еті қосылған палау | 150 | 200 | 200 |
| Кептірілген жеміс қоспасынан жасалған Компот | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Көкөніс сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| Жеміс | 100 | 100 | 100 |
| Қантпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Балық шарлары | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қайнатылған макорон | 100 | 150 | 150 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Тауық еті қосылған көкөніс бұқтырмасы | 150 | 200 | 200 |
| Сүзбемен пісірілген нан | 40 | 40 | 40 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІІІ апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Қайнатылған жұмыртқа | 1 дана | 1 дана | 1 дана |
| Қантпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майы қосылған жаңа піскен көкөніс салаты *(қияр, қызанақ)* | 60 | 100 | 100 |
| Бұқтырылған тауықтар | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 150 | 150 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Ет котлеттері | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қайнатылған макарон | 100 | 150 | 150 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Пісірілген балық | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 150 | 150 |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Көкөністер қосылған картоп сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| Қатты ірімшік | 20 | 20 | 20 |
| Табиғи шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |

**Есіл ауданының**

**жалпы білім беретін мектептерінде білім алушылардың жекелеген санаттары үшін**

**4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** | **Тағамның шығуы, гр.** |
| **6(7)-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| ІV апта | | | |
| Дүйсенбі | | | |
| Сүт тары ботқасы | 150 | 200 | 200 |
| Бал пісірілген өнімдер | 30 | 30 | 30 |
| Лимонмен шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сейсенбі | | | |
| Өсімдік майымен дәмделген витаминді салат | 60 | 100 | 100 |
| Ет тефтелі | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: жарма | 100 | 150 | 150 |
| Жаңа піскен жеміс компоты | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Сәрсенбі | | | |
| Үй кеспесі | 200 | 250 | 250 |
| Жеміс | 100 | 100 | 100 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Бейсенбі | | | |
| Балық котлеті | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: күріш | 100 | 150 | 150 |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Жұма | | | |
| Көкөністермен бұқтырылған ет | 80 | 100 | 100 |
| Гарнир: қайнатылған макарон | 100 | 150 | 150 |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |