



Бекітемін
«№ 3 арайық тектеп-
интернатты» КММ –нің
басшысы

Г.К. Кабулова

ҚР Денсаулық сақтау министрінің 2021 жылғы 05 тамыздағы № 76 бұйрығымен бекітілген «Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидалары негізіндегі 6-11 жас және 11-18 жас аралындағы 2023 оқу жылына арналған маусымдық жаз-күз перспективалық ас- мәзірі

Дүйсенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Вермишель қосылған сүтті көже	250/300	Алма	250	Ет- сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан борщ	250/300	Өрік шырыны Печенье	200	Май қосылған қарақұмық ботқасы	150/200	Айран Пірөндік	200
Май жағылған бутерброд	100/ 15			Ет және май қосылған палау	200/250		30	Бұқтырылған тауық еті	70/90		45
Сүт қатқан цикорий	200			Қияр салаты Шие киселі + С дәрумені	80/100 200			Қарабидай-бидай наны	50/50/15		
				Қарабидай-бидай наны	50-100			Қантты шай	200		

Сейсенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Тары жармасынан дайындалған сүтті ботқа	150/200	Алма	250	Ет –сүйек сорпасына пісірілген асбұршақ сорпасы	250/300	Сүт Вафли	200 40	Сорпалы тұшпара	250/300	Өрік йогурты Печенье	200
Ірімшіктен бутерброд	100/15/ 12			Ет және май қосылған рагу	200/250			Май жағылған нан	50/50/15		30
Қантты шәй	200			Қызанақ салаты Кептірілген жемістен нәрсу + С дәрумені	80/100 200			Қант қосылған сүт қатқан шай	200		
				Қарабидай –бидай наны	50-100						

Медбике: Дюсенова Г.К.

Сәрсенбі											
Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Сұлы жармасынан дайындалған сүтті ботқа	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген каймақ катқан қызылша сорпасы	250/300	Таңқурай киселі + С дәрумені Тосап қосылған тәтті тоқаш (духов)	200	Тауық етінен жасалған қуырдақ Май жағылған нан	200/250	Майлы айран Пірөндік	200
Май және ірімшіктен бутерброд	100/15 /12			Гуляш Май қосылған, қайнатылған макарон	50/75 150/200		50	Май жағылған Қантты шай	50/50/15		45
Сүт қатқан қакао	200			Дәруменді салат Қант қосылған сүт қатқан шай Қарабидай –бидай наны	80/100 200 50-100				200		

бейсенбі											
Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Қайнатылған жұмыртқа	1 дана	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген каймақ	250/300	Сүт	200	Май қосылған, қайнатылған күріш	150/200	Өрік йогурты	200
Ұнтақтан жасалған сүт ботқасы	150/200			Бұқтырылған сорпа Бұқтырылған балық	90/100 150/180	Вафли	40	Қотлет Қызанақ соусы	80/90 40/40	Печенье	30
Май жағылған бутерброд	100/15			Май қосылған картоп езбесі	80-100 200			Қарабидай – бидай наны	50/50/15		
Алма шырыны	200			Тұзды қияр Кеспірілген жеміс нәрсесу + С дәрумені Қарабидай-бидай наны	50/100			Қант қосылған сүт қатқан шай	200		

Дюсенова

Жұма

Таңғы ас	Тағамның грамды өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамды өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамды өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамды өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамды өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамды өлшемі
Арпа жармасынан дайындалған сүтті ботқа	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан борщ	250/300	Шабдалы шырыны	200	Піскен қолбаса қосылған көкөніс рагуы	200/250	Айран	200
Ірімшік қосылған бутерброд	100/15/12			Сыр етінен жасалған тефтели	60/80	Печенье	30	Қарабидай-бидай нань	50/50/15	Пірәндік	45
Қант қосылған сүт қатқан шай	200			Май қосылған макарон	150-200			Қантты шай	200		
				Жасыл бұршақ қосылған және қырыққабат салаты	80-100						
				Танкурай киселі + С дәрумені	200						
				Қарабидай-бидай нань	50/100						

Сенбі

Таңғы ас	Тағамның грамды өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамды өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамды өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамды өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамды өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамды өлшемі
Табиғи омырт Май жағылған бутерброд	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан көкөніс сорпасы	250/300	Шие киселі + С дәрумені	200	Май және ірімшік қосылған вареник	200/220	Майлы айран	200
Сүт қатқан какао	100/15			Етті гуляш	50/75	Тоқаш	50	Қарабидай-бидай нань	50/50/15	Вафли	40
	200			Май қосылған қарақұмық ботқасы	150/200			Кәмпіртпен шай	200/30		
				Қызанақ салаты	80/100						
				Кептірілген жемістен нәреу + С дәрумені	200						
				Қарабидай-бидай нань	50-100						

Мелбике: Дюсенова Г.К.



Ас мазірі
Жексенбі

Тағамның грамдық өлшемі	Тағамның грамдық өлшемі	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
«Достық» сүтті ботка (тары, каракумық) Ірімшіктен бутерброд Сүт қатқан шикорий	150/200 100/15/12 200	Алма 250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан үрме бұршақ сорпасы Жалқа голуубцы Май қосылған картоп езбесі Көкөніс салаты Таңурай киселі + С дәрумені Қарабидай-бидай наны	250/300 90/100 150/180 80/100 200 50-100	Сүт Печенье	200 30	Бидай жармасынан дайындалған май қосылған ботка Бұқтырылған тауық еті Қарабидай-бидай наны Қантты шай	150/200 70/90 50/50/ 15 200	Айран Пірәндік	200 45

Дүсенбі

Тағамның грамдық өлшемі	Тағамның грамдық өлшемі	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Сұлы жармасынан дайындалған сүтті ботка Май жағылған бутерброд Қантты шай	150/200 100-15 200	Алма 250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан ши сорпасы Ет және май қосылған палау Қияр және қызанақтан салат Кептірілген жемістен нәрсу + С дәрумені Қарабидай-бидай наны	250/300 200/250 80/100 200 50/100	Алма шырыны Пірәндік	200 45	Май қосылған, бұтырылған қырықсабат және картоп қосылған вареник Қарабидай-бидай наны Сүт қатқан шай	200/250 50/50/15 200	Өрік йогурты Вафли	200 40

Дүсенбі

Мелбия: Дюсенова Г.К

Сейсенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Күріштен жасалған сүтті ботка	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ катқан картоп сорпасы	250/300	Сүт	200	Піскен қолбаса қосылған көкөніс рагуы	200/250	Майлы айран	200
Май және ірімшіктен бутерброд	100/15 /12			Қызанақ соусы	80/90/ 40	Тоқаш	50	Қарабидай-бидай наны	50/50/15	Печенье	30
Сүт қатан қақпа	200			Май қосылған тары ботқасы	150/200			Қантты шай	200		
				Консервіленген жүгері қосылған жас орамжапырақтан салаты	80/100						
				Шие киегі + С дәрумені	200						
				Қарабидай-бидай наны	50/100						

Сәрсенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Ұнтақтан жасалған сүт ботқасы	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген үзбе кеспе сорпасы	250/300	Келтірілген жеміс	200	Ет және май қосылған картоптан жасалған залеканка	200/250/10	Өрік йогурты Пірөндік	200
Ірімшік қосылған бутерброд	100 /15/12			Ет және май қосылған, бұқтырылған қырыққабат	200/250	нәрсуы + С дәрумені	30	Қарабидай-бидай наны	50/50/15		45
Сүт қатқан шикорий	200			Тұздалған кияр, асбұршақ қосылған картоп салаты	80/100	Печенье		Шай, конфет	200/30		
				Қантты шай Қарабидай-бидай наны	200 50/100						

Бейсенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Макарон өнімен дайындалған сүт кезе	250/300	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан шарауа сорпасы	250/300	Танқурай киселі + С дәрумені	200	Бұқтырылған тауық еті қосылған көкөністер	200/250	Айран	200
Май жағылған бутерброд	100/15			Май қосылған асбұршақ езбесі	150/200	Тоқаш	50	Қарабидай-бидай наны	50/50/15	Печенье	30
Сүт қатқан какао	200			Бұқтырылған ет	80/100			Қант қосылған сүт қатқан шай	200		
				Қызанақ салаты	80/100						
				Өрік шырыны	200						
				Қарабидай-бидай наны	50/100						

Жұма

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Бидай жармасынан дайындалған сүтті ботка	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген қаймақ қатқан харчо сорпасы	250/300	Сүт	200	Май қосылған макарон	150/200	Майлы айран	200
Ірімшік қосылған бутерброд	100/15/12			Үй қуырдағы	250/300	Пірәндік	45	Пісірілген шужық	50/50	Вафли	40
Қантты шай	200			Дәруменді салат	80/100			Қызанақ соусы	40/40		
				Кеттірілген жеміс	200			Қарабидай-бидай наны	50/50/15		
				нәрсесу + С дәрумені	50/100			Қантты шай	200		
				Қарабидай-бидай наны							

Мелбикс: Дюсенова Г.К.



Сенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Қарақұмықтан жасалған сүтті ботка	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген каймақ қатқан көкөніс сорпасы	250/300	Шабдалы шырыны Печенье	200	Май қосылған картоп езбесі	150/180	Айран	200
Май жағылған бутерброд	100/15			Май қосылған, күрші ботқасы	150/200		30	Бұқтырылған балық көкөніспен	80/100	Пірәндік	45
Сүт қатқан цикорий	200			Туялаш Қант қосылған сәбіз салаты Қантты шай Қарабидай-бидай наны	50/75 80/100 200 50/100			Танқурай киселі + С дәрумені	50/50/15 200		

Жексенбі

Таңғы ас	Тағамның грамдық өлшемі	Таңғы ас 2	Тағамның грамдық өлшемі	Түскі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Бесіндік	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас	Тағамның грамдық өлшемі	Кешкі ас 2	Тағамның грамдық өлшемі
Жүгері жармасынанан дайындалған сүтті ботка	150/200	Алма	250	Ет-сүйек сорпасына пісірілген каймақ қатқан картоп сорпасы	250/300	Сүт Тоқаш	200	Ірімшік және май қосылған кеспе	150/200/10	Өрік	200
Ірімшік қосылған бутерброд	100/ 15/12			Бұқтырылған ет Арпадан жасалған ботка	80/100 150/200		50	Қарабидай- бидай наны Қант	50/50/15 200	Йогурты Вафли	40
Сүт қатқан какао	200			Алма қосылған көкөніс салаты Кептірілген жемісті нәрсу + С дәрумені Қарабидай-бидай наны	80/100 200 50/100			қосылған сүт қатқан шай			

Медбике: Дюснова Г.К.

