«Бекітемін»

Абай атындағы Республикалық

мамандандырылған дарынды балаларға

арналған қазақ тілі мен әдебиетін

тереңдете оқытатын орта

мектеп-интернат директоры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Өмірханов Е.Н.

**Апталық ас мәзірінің жобасы**

**2022-2023 оқу жылы**

**Ас мәзірі**

Дүйсенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Бидай ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Шұжық** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **32** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **Коржик**  **Банан** | | **200**  **1**  **236** |
| **Түскі ас** | **Сборный сорпасы с/с етпен қаймақпен**  **Котлет күрішпен**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Молдаван салаты ө/м** | | **350**  **150/100**  **250**  **200**  **80** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Банан**  **Творожный запеканка** | | **200**  **236**  **120** |
| **Кешкі ас** | **Картоп запеканкасы**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй** | | **200/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **Тоқаш**  **Айран** | | **1 д**  **200** |

**Ас мәзірі**

Сейсенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Тары ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Жұмыртқа**  **Ірімшік** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **50**  **14** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **Вафли**  **Апельсин** | | **200**  **60**  **252** |
| **Түскі ас** | **Қызылша сорпасы с/с етпен қаймақпен**  **Қарақұмық гуляшпен**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Сәбіз салаты ө/м** | | **350**  **150/75**  **250**  **200**  **50** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Апельсин**  **Пирожки картоппен** | | **200**  **252**  **100** |
| **Кешкі ас** | **Азу татарша**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй лимонмен** | | **195/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **Ряженка**  **Айран** | | **1 д**  **200** |

**Ас мәзірі**

Сәрсенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Арпа ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Тауық еті** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **50** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **печенье**  **Алма** | | **200**  **60**  **252** |
| **Түскі ас** | **Күріш сорпасы**  **Картоп запеканка**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Винегрет салаты ө/м** | | **350**  **200/75**  **150/75**  **250**  **50** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Алма**  **Печенье** | | **200**  **252**  **60** |
| **Кешкі ас** | **Дұнған лапшасы**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй** | | **195/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **йогурт**  **тоқаш** | | **1 д**  **1д** |

**Ас мәзірі**

Бейсенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Ұнтақ ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Жұмыртқа** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **50** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **кекс**  **Банан** | | **200**  **1д**  **1д** |
| **Түскі ас** | **Борщ сорпасы қаймақпен**  **Котлет мокорон**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Қияр-помидор салаты ө/м** | | **350**  **150/75**  **250**  **200**  **65** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **банан**  **Ірімшік запеканкасы** | | **200**  **1д**  **120** |
| **Кешкі ас** | **Жаркое етпен**  **Ақнан, май**  **шәй лимонмен** | | **195/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **кефир**  **тоқаш** | | **200**  **1д** |

**Ас мәзірі**

Жұма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Геркулес ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Балық**  **Ірімшік** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **75**  **14** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **Вафли**  **Апельсин**  **Сырки** | | **200**  **30**  **250**  **90** |
| **Түскі ас** | **Рассольник сорпасы қаймақпен**  **Ганфан**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Қызылша салаты (кукуруз) ө/м** | | **350**  **150/75**  **250**  **200**  **65** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Вафли**  **Апельсин** | | **200**  **30**  **250** |
| **Кешкі ас** | **Қазақша ет**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй лимонмен** | | **250/87**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **кефир**  **тоқаш** | | **200**  **1д** |

**Ас мәзірі**

Сенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Бидай ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Жұмыртқа**  **Сыр** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **50**  **14** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **Печенье**  **Алма** | | **200**  **30**  **1д** |
| **Түскі ас** | **Чечевица сорпасы**  **Картоп езбесі поджаркамен**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Тұздалған қияр салаты ө/м** | | **350**  **200/75**  **250**  **200**  **70** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Печенье**  **Алма** | | **200**  **30**  **220** |
| **Кешкі ас** | **Манпар**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй** | | **350/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **кефир**  **тоқаш** | | **200**  **1д** |

**Ас мәзірі**

Жексенбі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Берілетін уақыты** | **Ас мәзірі** | **Тағам мөлшері** | |
| **Таңғы ас** | **Арпа ботқасы**  **Ақнан, май**  **Сутпен тәтті кофе**  **Тақта шоколады**  **Жұмыртқа**  **Ірімшік** | | **200**  **120/14**  **200**  **40**  **50**  **14** |
| **ІІ . Таңғы ас** | **Шырын**  **Вафли**  **Алма** | | **200**  **30**  **1д** |
| **Түскі ас** | **Қарақұмық сорпасы қ**  **Тефтели картоп езбесімен**  **Қара нан**  **Тәтті компот**  **Витамин салаты салаты ө/м** | | **350**  **200/75**  **250**  **200**  **75** |
| **Сәскелік ас** | **Шырын**  **Вафли**  **Алма** | | **200**  **30**  **220** |
| **Кешкі ас** | **Гуляш макаронмен**  **Ақнан, май**  **Тәтті шәй** | | **150/75**  **120/14**  **200** |
| **II. Кешкі ас** | **кефир**  **тоқаш** | | **200**  **1д** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Шұжық  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  30  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Корж  Банан | 200  60  250 |
| Түскі ас | Харчо сорпасы  Котлет қарақұмықпен  Қара нан  Құрғақ жидектер сусыны  Аскөк қосылған қ | 400/20  150/72  200  200  65 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Сүзбе запеканкасы  Банан | 200  120  220 |
| Кешкі ас | Көкөніс рагуы  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 200/75  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш | 200  1 |

**Дүйсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Сүзбе запеканкасы қаймақпен  Пісірілген тауық  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  120  70  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Үй тоқашы картоппен  Алма | 200  60  195 |
| Түскі ас | Рассолник с/с қаймақ қосылған  Бұқтырыған ет макаронмен  Қара нан  Қияр мен қызанақ салаты  Құрғақ жидек сусыны | 400/20  150/72  200  74  200 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Кекс  Алма | 200  60  245 |
| Кешкі ас | Бұқтырылған ет картоп  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  Печенье | 200/75  120/15  200  60 |
| 2 Кешкі ас | Йогурт  Тоқаш  Батончик | 200  1 |

**Сейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған макарон ботқасы  Нан,сары май,ірімшік  Сүт қосылған кофе  Шұжық  Плиткалы шокалад | 200  120/15/14  200  30  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Вафли  Банан | 200  65  220 |
| Түскі ас | Көкөністер сорпасы қаймақ қосылған  Ет қосылған дунган кеспесі  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Қызылша салаты | 400/20  150/72  200  200  62 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Вафли  Банан | 250  30  220 |
| Кешкі ас | Котлет Қайнатылған Кортоппен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 200/110  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тәтті Тоқаш | 200  1 |

**Сәрсенбі**

**Бейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Сүзбе запеканкасы қаймақпен  Пісірілген тауық  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  120  70  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Үй тоқашы картоппен  Алма | 200  60  195 |
| Түскі ас | Рассолник с/с қаймақ қосылған  Бұқтырыған ет макаронмен  Қара нан  Қияр мен қызанақ салаты  Құрғақ жидек сусыны | 400/20  150/72  200  74  200 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Кекс  Алма | 200  60  245 |
| Кешкі ас | Бұқтырылған ет картоп  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  Печенье | 200/75  120/15  200  60 |
| 2 Кешкі ас | Йогурт  Тоқаш  Батончик | 200  1 |

**Жұма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған бидай ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Пісірілген жұмыртқа  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  50  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Ірімшік қосылған ватрушки  Банан | 200  100  195 |
| Түскі ас | Горох сорпасы  Қарақұмық қосылған котлет  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Қызылша салаты | 400  150/110  200  200  65 |
| Сәскелік ас | Айран  Печенье  Банан | 200  30  225 |
| Кешкі ас | Татарша азу бұқтырылған етпен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  Печенье  Скумбрия | 205/72  120/15  200  30  75 |
| 2 Кешкі ас | Жеміс шырыны  Тоқаш | 200  1 |

**Сенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Омлет  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Сүзбе запеканкасы қаймақпен  Балық | 100  120/15/14  200  180/10  140 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Вафли  Алма | 200  30  215 |
| Түскі ас | Фасоль сорпасы  Диеталық палау  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Қырыққабат салаты | 400  150/72  250  200  70 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Вафли  Алма | 250  30  230 |
| Кешкі ас | Манты  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  Вафли | 125/70  120/15  200  30 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш  Батончик | 200  1  30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Күріш қосылған ботқа  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Пісірілген жұмыртқа  Плиткалы шоколад | 250  120/15/14  200  50  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Пенченье  Алма | 250  30  195 |
| Түскі ас | Үй кеспесі с/с  Бұқтырыған етпен арпа  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Тұздалған қияр салаты | 400  150/72  250  200  56 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Печенье  Алма | 250  30  240 |
| Кешкі ас | Картоп запенкасы етпен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 205/72  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш | 200  1 |

**Жексенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Шұжық  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  30  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Корж  Банан | 200  60  250 |
| Түскі ас | Харчо сорпасы  Котлет қарақұмықпен  Қара нан  Құрғақ жидектер сусыны  Аскөк қосылған қ | 400/20  150/72  200  200  65 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Сүзбе запеканкасы  Банан | 200  120  220 |
| Кешкі ас | Көкөніс рагуы  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 200/75  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш | 200  1 |

**Дүйсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қайнатылған арпа ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Жұмыртқа  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  50  40 |
| 2 Таңғы ас | Алма  Вафли  Жеміс шырыны | 195  30  200 |
| Түскі ас | Свекольник с/с қаймақ қосылған  Бұқтырылған ет картоп езбесімен  Қара нан  Дәрумен салаты  Құрғақ жидек сусыны | 400/20  200/72  200  74  200 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Алма  Вафли | 200  245  30 |
| Кешкі ас | Дунган кеспесі  Нан сары май қосылған  Шәй лимонмен | 150/75  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Йогурт  Тоқаш | 170  1 |

**Сейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған бидай ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Тауық еті  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  70  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Кекс  Банан | 200  60  220 |
| Түскі ас | Чечевица сорпасы  Палау етпен  Қара нан  Құрғақ жидектер сусыны  Қызылша салаты | 400  150/72  200  200  65 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Пицца  Банан | 200  80  220 |
| Кешкі ас | Картоп запеканкасы  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 205/73  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш  Батончик | 200  1  30 |

**Сәрсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған ұнтақ ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Пісірілген тауық  Балық котлеті | 200  120/15/14  200  80  100 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Печенье  Алма | 200  30  200 |
| Түскі ас | Рассолник с/с қаймақ қосылған  Азу татарша  Қара нан  Құрғақ жидектер сусыны  Молдован салаты | 400/20  200/72  200  200  70 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Печенье  Алма | 200  30  200 |
| Кешкі ас | Беф-строганов қарақұмықпен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй лимонмен | 150/73/10  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш | 200  1 |

**БейсенбіЖұма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған геркулес ботқасы  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Пісірілген жұмыртқа  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  50  40 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Корж  Банан | 200  1д  195 |
| Түскі ас | Щи сорпасы қаймақпен  Гуляш макаронмен  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Қызылша салаты | 400/20  150/75  200  200  65 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Ватрушки  Банан | 200  80  225 |
| Кешкі ас | Жаркое етпен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  Скумбрия | 205/72  120/15  200  75 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш  Шоколадты конфет | 200  1 |

**Сенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Омлет  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Балық | 100  120/15/14  200  140 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Вафли  Алма | 200  30  215 |
| Түскі ас | Борщ сорпасы қаймақпен  Котлет картоп езбесімен  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Көкеніс салаты | 400/20  150/100  200  200  70 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Вафли  Алма | 250  30  230 |
| Кешкі ас | Манты  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй лимонмен | 125/70  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Айран  Тоқаш | 200  1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқа  Нан, сары май, ірімшік  Сүт қосылған кофе  Тауық еті  Плиткалы шоколад | 200  120/15/14  200  80  200 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны  Печенье  Алма | 250  30  230 |
| Түскі ас | Үй кеспесі с/с  Ганфан  Қара нан  Құрғақ жидек сусыны  Тұздалған қырыққабат салаты | 400  170/72  250  200  56 |
| Сәскелік ас | Жеміс шырыны  Печенье  Алма | 250  30  240 |
| Кешкі ас | Гуляш перловкамен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй | 140/72  120/15  200 |
| 2 Кешкі ас | Йогурт  Тәтті тоқаш  Батончик | 270  1  30 |

**Жексенбі**