«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 ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеШұжықПлиткалы шоколад | 200120/15/142003040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыныКоржБанан |  20060250 |
| Түскі ас  | Харчо сорпасыКотлет қарақұмықпенҚара нанҚұрғақ жидектер сусыныАскөк қосылған қ |  400/20150/7220020065 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Сүзбе запеканкасы Банан |  200120220 |
| Кешкі ас |  Көкөніс рагуы Нан сары май қосылған Тәтті шәй |  200/75120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш |  2001 |

**Дүйсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеСүзбе запеканкасы қаймақпенПісірілген тауықПлиткалы шоколад | 200120/15/142001207040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны Үй тоқашы картоппенАлма |  20060195 |
| Түскі ас  | Рассолник с/с қаймақ қосылғанБұқтырыған ет макаронменҚара нанҚияр мен қызанақ салатыҚұрғақ жидек сусыны |  400/20150/7220074200 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Кекс Алма |  20060245 |
| Кешкі ас |  Бұқтырылған ет картоп Нан сары май қосылған Тәтті шәй Печенье |  200/75120/1520060 |
| 2 Кешкі ас |  Йогурт Тоқаш Батончик |  2001 |

**Сейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған макарон ботқасы Нан,сары май,ірімшікСүт қосылған кофе ШұжықПлиткалы шокалад | 200120/15/142003040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны Вафли Банан |  20065220 |
| Түскі ас  | Көкөністер сорпасы қаймақ қосылған Ет қосылған дунган кеспесі Қара нан Құрғақ жидек сусыны Қызылша салаты |  400/20150/7220020062 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Вафли  Банан |  25030220 |
| Кешкі ас |  Котлет Қайнатылған Кортоппен  Нан сары май қосылған  Тәтті шәй  |  200/110120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран  Тәтті Тоқаш  |  2001 |

**Сәрсенбі**

**Бейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеСүзбе запеканкасы қаймақпенПісірілген тауықПлиткалы шоколад | 200120/15/142001207040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны Үй тоқашы картоппенАлма |  20060195 |
| Түскі ас  | Рассолник с/с қаймақ қосылғанБұқтырыған ет макаронменҚара нанҚияр мен қызанақ салатыҚұрғақ жидек сусыны |  400/20150/7220074200 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Кекс Алма |  20060245 |
| Кешкі ас |  Бұқтырылған ет картоп Нан сары май қосылған Тәтті шәй Печенье |  200/75120/1520060 |
| 2 Кешкі ас |  Йогурт Тоқаш Батончик |  2001 |

**Жұма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған бидай ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеПісірілген жұмыртқаПлиткалы шоколад | 200120/15/142005040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны Ірімшік қосылған ватрушкиБанан |  200100195 |
| Түскі ас  | Горох сорпасыҚарақұмық қосылған котлетҚара нанҚұрғақ жидек сусыныҚызылша салаты |  400150/11020020065 |
| Сәскелік ас |  Айран Печенье  Банан |  20030225 |
| Кешкі ас |  Татарша азу бұқтырылған етпен  Нан сары май қосылған Тәтті шәй Печенье Скумбрия |  205/72120/152003075 |
| 2 Кешкі ас |  Жеміс шырыны Тоқаш  |  2001 |

**Сенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас |  ОмлетНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеСүзбе запеканкасы қаймақпен Балық | 100120/15/14200180/10140 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны ВафлиАлма |  20030215 |
| Түскі ас  |  Фасоль сорпасы Диеталық палауҚара нанҚұрғақ жидек сусыныҚырыққабат салаты |  400150/7225020070 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Вафли Алма |  25030230 |
| Кешкі ас |  Манты Нан сары май қосылған Тәтті шәй Вафли |  125/70120/1520030 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш Батончик |  200130 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Күріш қосылған ботқаНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеПісірілген жұмыртқаПлиткалы шоколад | 250120/15/142005040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны ПенченьеАлма |  25030195 |
| Түскі ас  |  Үй кеспесі с/сБұқтырыған етпен арпаҚара нанҚұрғақ жидек сусыныТұздалған қияр салаты |  400150/7225020056 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Печенье Алма |  25030240 |
| Кешкі ас |  Картоп запенкасы етпен Нан сары май қосылған Тәтті шәй  |  205/72120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш  |  2001 |

**Жексенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеШұжықПлиткалы шоколад | 200120/15/142003040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыныКоржБанан |  20060250 |
| Түскі ас  | Харчо сорпасыКотлет қарақұмықпенҚара нанҚұрғақ жидектер сусыныАскөк қосылған қ |  400/20150/7220020065 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Сүзбе запеканкасы Банан |  200120220 |
| Кешкі ас |  Көкөніс рагуы Нан сары май қосылған Тәтті шәй |  200/75120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш |  2001 |

**Дүйсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қайнатылған арпа ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеЖұмыртқа Плиткалы шоколад | 200120/15/142005040 |
| 2 Таңғы ас | АлмаВафлиЖеміс шырыны |  19530200 |
| Түскі ас  | Свекольник с/с қаймақ қосылғанБұқтырылған ет картоп езбесіменҚара нанДәрумен салатыҚұрғақ жидек сусыны |  400/20200/7220074200 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  АлмаВафли |  20024530 |
| Кешкі ас |  Дунган кеспесі Нан сары май қосылған Шәй лимонмен |  150/75120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Йогурт  Тоқаш |  1701 |

**Сейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған бидай ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеТауық етіПлиткалы шоколад | 200120/15/142007040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыныКексБанан |  20060220 |
| Түскі ас  | Чечевица сорпасыПалау етпенҚара нанҚұрғақ жидектер сусыныҚызылша салаты |  400150/7220020065 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Пицца Банан |  20080220 |
| Кешкі ас |  Картоп запеканкасы Нан сары май қосылған Тәтті шәй |  205/73120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш Батончик |  200130 |

**Сәрсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған ұнтақ ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеПісірілген тауықБалық котлеті | 200120/15/1420080100 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыныПеченьеАлма |  20030200 |
| Түскі ас  | Рассолник с/с қаймақ қосылғанАзу татаршаҚара нанҚұрғақ жидектер сусыныМолдован салаты |  400/20200/7220020070 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Печенье Алма |  20030200 |
| Кешкі ас |  Беф-строганов қарақұмықпен Нан сары май қосылған Тәтті шәй лимонмен |  150/73/10120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш |  2001 |

**БейсенбіЖұма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған геркулес ботқасыНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеПісірілген жұмыртқаПлиткалы шоколад | 200120/15/142005040 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны КоржБанан |  2001д195 |
| Түскі ас  | Щи сорпасы қаймақпенГуляш макаронменҚара нанҚұрғақ жидек сусыныҚызылша салаты |  400/20150/7520020065 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны Ватрушки Банан |  20080225 |
| Кешкі ас |  Жаркое етпен  Нан сары май қосылған Тәтті шәй Скумбрия |  205/72120/1520075 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш Шоколадты конфет  |  2001 |

**Сенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас |  ОмлетНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеБалық | 100120/15/14200140 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны ВафлиАлма |  20030215 |
| Түскі ас  |  Борщ сорпасы қаймақпен Котлет картоп езбесіменҚара нанҚұрғақ жидек сусыныКөкеніс салаты |  400/20150/10020020070 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Вафли Алма |  25030230 |
| Кешкі ас |  Манты Нан сары май қосылған Тәтті шәй лимонмен |  125/70120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Айран Тоқаш  |  2001 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таңғы ас | Сүт қосылған тары ботқаНан, сары май, ірімшікСүт қосылған кофеТауық етіПлиткалы шоколад | 200120/15/1420080200 |
| 2 Таңғы ас | Жеміс шырыны Печенье Алма |  25030230 |
| Түскі ас  |  Үй кеспесі с/с ГанфанҚара нанҚұрғақ жидек сусыныТұздалған қырыққабат салаты |  400170/7225020056 |
| Сәскелік ас |  Жеміс шырыны  Печенье Алма |  25030240 |
| Кешкі ас |  Гуляш перловкамен Нан сары май қосылған Тәтті шәй  |  140/72120/15200 |
| 2 Кешкі ас |  Йогурт Тәтті тоқаш Батончик  |  270130 |

**Жексенбі**