



«Бекітемін»
КӘСІПКЕР
Жеке кәсіпкер «ИП Айару»
А.Атраубаева



Келісемін
Мектеп директоры
Ж.Утешова

2025-2026 оқу жылы бойынша 7-10,11-18 жастағы білім алушылардың І- апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Күріш ботқасы	200-300гр	күріш,сүт,тұз,қант,сары май
	Сары май немесе ірімшік	10-20гр	сары май,ірімшік
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Жеміс шайы балмен	200гр	шай,қант,су
Сейсенбі	Тауық төс етінен рагу картоп,көкөністермен	200-250гр	тауық төс еті,картоп,сәбіз,ұн,пияз,тұз,өсімдік майы,сары май,ас бұршағы
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Тәтті лимон сусыны	200гр	лимон,қант,су
Сәрсенбі	Сүйек сорпадағы бұршақ сорпасы	200-300гр	бұршақ,сүйек сиыр еті,сәбіз,пияз,сары май,аскөк,тұз
	Сәбіз салаты мейізбен	60-80гр	сәбіз,мейіз,өсімдік майы
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Каркаде сусыны	200гр	каркаде,қант,су
Бейсенбі	Бұқтырылған сиыр еті	70-90гр	сиыр еті,өсімдік майы,пияз,тұз,қызанақ пастасы
	Қарақұмық гарнирі көкөністермен	130-150гр	қарақұмық,сәбіз,тәтті бұрыш,сұйық май,қант
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Итмұрын сусыны	200гр	итмұрын,су,қант
Жұма	Тауық етімен макарон сорпасы	200-300гр	тауық еті,картоп,сәбіз,пияз,макарон,өсімдік майы,сорпа
	Көктем салаты	60-80гр	қырыққабат,сәбіз,өсімдік майы,консервіленген жүгері
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Құрғақ жемістен сусын	200гр	құрғақ жеміс,су,қант

«Бекітемін»
Жеке кәсіпкер «ИП Айару»
А.Атраубаева

Келісемін
Мектеп директоры
Ж.Утешова

2025-2026 оқу жылы бойынша 7-10,11-18 жастағы білім алушылардың II- апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Тары ботқасы	200-300гр	тары,сүт,тұз,қант,сары май
	Сары май немесе ірімшік	10-20гр	сары май,ірімшік
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Жеміс шайы балмен	200гр	шай,қант,су
Сейсенбі	Тефтели етпен	70-90гр	тартылған ет,күріш,пияз,өсімдік майы,тұз
	Макарон гарнирі көкөністермен	130-180гр	макарон,тұз,сары май,су,сәбіз,пияз
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Тәтті лимон сусыны	200гр	лимон,қант,су
Сәрсенбі	Тауық сорпада қызылша сорпасы	200-300гр	тауық еті,сәбіз,пияз,өсімдік май,қызылша,тұз
	Сәбіз салаты мейізбен	60-80гр	сәбіз,мейіз,өсімдік майы
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Каркаде сусыны	200гр	каркаде,қант,су
Бейсенбі	Тауық төс еті,қаймақ тұздығымен	70-90гр	тауық төс еті,сары майы,пияз,тұз,қаймақ 20%,ұн,көкөніс сорпасы
	Қарақұмық гарнирі көкөністермен	130-150гр	қарақұмық,сәбіз,тәтті бұрыш,сары май,
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Итмұрын сусыны	200гр	итмұрын,су,қант
Жұма	Сүйек сорпада рассольник	200-300гр	сиыр еті,картоп,өсімдік майы,сәбіз,арпа жармасы,қызанақ пастасы,тұздалған қияр,пияз,тұз
	Көктем салаты	60-80гр	қырыққабат,сәбіз,өсімдік майы,консервіленген жүгері
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Жемістен сусын	200 гр	құрғақ жеміс,су,қант



2025-2026 оқу жылы бойынша 7-10,11-18 жастағы білім алушылардың ІІІ- апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Жарма ботқасы	200-300гр	жарма,сүт,тұз,қант,сары май
	Сары май немесе ірімшік	10-20гр	сары май,ірімшік
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Жеміс шайы балмен	200гр	шай,қант,су
Сейсенбі	Тауық төс етімен рагу көкөністермен	200-220гр	тауық төс еті,картоп,сәбіз,пияз,тұз,сары май,қызанақ пастасы,ас бұршағы,қырыққабат,ұн,сорпа,тәтті бұрыш
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Тәтті лимон сусыны	200гр	лимон,қант,су
Сәрсенбі	Сүйек сорпада борщ	200-300гр	сиыр сүйек еті,қырыққабат,сәбіз,пияз,өсімдік май,картоп,сары май,қызылша,тұз
	Сәбіз салаты мейізбен	60-80гр	сәбіз,мейіз,өсімдік майы
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Каркаде сусыны	200гр	каркаде,қант,су
Бейсенбі	Тауық төс етімен гуляш	70-90гр	тауық төс еті,сары май,ұн,қызанақ пастасы,сәбіз,пияз,тұз
	Қарақұмық гарнирі көкөністермен	130-150гр	қарақұмық,сәбіз,тәтті бұрыш,қызанақ пастасы,тұз
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Итмұрын сусыны	200гр	итмұрын,су,қант
Жұма	Фрикаделькимен күріш сорпасы	200-300гр	тартылған ет,күріш,пияз,сәбіз,картоп,өсімдік май,қызанақ пастасы
	Көктем салаты	60-80гр	қырыққабат,сәбіз,өсімдік майы,консервіленген жүгері
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	жемістен сусын	200гр	құрғақ жеміс,су,қант



«Бекітемін»
Жеке кәсіпкер «ИП Айару»
А. Атраубаева



Келісемін
Мектеп директоры
Ж. Утешова

2025-2026 оқу жылы бойынша 7-10,11-18 жастағы білім алушылардың IV- апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Жүгері ботқасы	200-300гр	жүгері жармасы,сүт,тұз,қант,сары май
	Сары май немесе ірімшік	10-20гр	сары май,ірімшік
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Жеміс шайы балмен	200гр	шай,қант,су
Сейсенбі	Палау етпен	200-250гр (40/160) (50-200)	сиыр еті,сәбіз,пияз,тұз,өсімдік май,күріш
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Тәтті лимон сусыны	200гр	лимон,қант,су
Сәрсенбі	Тауық етінен борщ	200-300гр	тауық еті,картоп,қырыққабат,пияз,қызылша,сәбіз,қызанақ пастасы,сары май,тұз,өсімдік майы
	Сәбіз салаты мейізбен	60-80гр	сәбіз,мейіз,өсімдік майы
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Каркаде сусыны	200гр	каркаде,қант,су
Бейсенбі	Күркетауық етінен гуляш	70-90гр	күркетауық еті,пияз,тұз,сәбіз,сары май,ұн,қызанақ пастасы
	Қарақұмық гарнирі көкөністермен	130-150гр	қарақұмық,сәбіз,тәтті бұрыш,қызанақ пастасы,тұз
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	Итмұрын сусыны	200гр	итмұрын,су,қант
Жұма	Сиыр сүйек етінен рассольник сорпасы	200-300гр	сиыр сүйек еті,картоп,сәбіз,пияз,арпа жармасы,өсімдік майы,су,тұз
	Көктем салаты	60-80гр	қырыққабат,сәбіз,өсімдік майы,консервіленген жүгері
	Нан ақ/қара	30-50гр	нан
	жемістен сусын	200гр	құрғақ жеміс,су,қант