

«Бекітемін»

Мектеп директоры

 А.Раимбердиева

«» 2021ж

«Келісемін»

Жеке кәсіпкер.

 Н.Мейрман

«» 2021ж

Маңғыстау облысының білім басқармасының Ақтау қаласы
бойынша білім бөлімінің «Н.Оңдасынов атындағы № 5 жалпы білім
беретін мектеп» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің
перспективті маусымдық (жаз, күз, қыс, көктем) екі апталық

Ас мәзірі 2021-2022 оқу жылына

1-апта

Дүйсенбі

Таңғы ас

6-11 11-18

Сүтті ұнтақ, ботқасы	200/5	250/10
Нан мен май, ирімшік	60/10	60/10
Сүт пен какао	200/10	200/10

Түскі ас

Бұршақ көже	1/200	1/250
Тауық етінен котлеті тұздықпен	50/70	50/80
Пісірілген куруш	1/120	1/150
Қызылша уылдырғы	1/60	1/100
Нан	1/100	1/100
Жемістен компот	1/200	1/200

Понедельник

Завтрак

6-11лет 11-18лет

Каша молочная манная	200/5	250/10
Хлеб с маслом и сыром	60/10/15	60/10/15
Какао с молоком	200/10	200/10

Обед

Суп гороховый	1/200	1/250
Куриный котлеты с соусом	50/70	50/80
Рис припущенный	1/100	1/150
Икра свекольная	1/60	1/100
Хлеб	1/100	1/100
Компот из с/фруктов	1/200	1/200

Сейсенбі

Таңғы ас 6-11 11-18

Тұздығы бар бытырап піскен колбаса 50/50
80/50

Пісірілген қарақұмық 1/120 1/150

Көкөніс салаты 1/60 1/100

Нан 1/60 1/60

Піскен жемістер компоты 1/20 1/200

Түскі ас

Жаңа піскен қырыққабат борщ 1/200 1/250

Сиыр еті бар палау 50/150 75/200

Нан 1/100 1/100

Кептірілген жемістер компоты 1/200
1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин,
мандарин, банан) 1/150 1/200

Вторник

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Колбаса припущенная с соусом 50/50 80/50

Гречка отварная 1/120 1/150

Свежий овощной салаты 1/60 1/100

Хлеб 1/60 1/60

Компот из св.замор.ягод 1/200 1/200

Обед

Борщ из св.капусты 1/200 1/250

Плов из говядины 50/150 75/200

Хлеб 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, мандарин,
апельсин, банан) 1/150 1/200

Среда

Сәрсенбі

Таңғы ас 6-11 11-18

Табиғи омлет	50/50	100/50
Коконистер	1/30	1/50
Нан	1/60	1/60
Лимон салынған шәй	200/10	200/10

Түскі ас

Картоппен кеспе сорпасы	1/200	1/250
Сұйықтықпен қайнатылған тауық еті	50/50	75/50
Пісірілген қарақұмық	1/120	1/150
Нан	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Омлет натуральный	1/100	1/150
Овощи	1/30	1/50
Хлеб	1/60	1/60
Чай с лимоном	200/10	200/10

Обед

Суп картофельный с клецками	1/200	1/250
Сосиска отварная с соусом	50/50	100/50
Гречка отварная	1/120	1/150
Хлеб	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Бейсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Күріш қосылған сүт сорпасы 1/200 1/250

Нан мен май 1/60/10 1/60/10

Сүт қосылған какао 1/200 1/200

Ватрушка сузбеше мен 1/75 1/75

Түскі ас

Қышқылтым көже 1/200 1/250

Сиыр етінен тефтели 50/50 100/50

Қайнатылған кеспе 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кептірілген жемістер компот 1/200 1/200

Четверг

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Суп молочный с рисом 1/200 1/250

Хлеб с маслом 1/60/10 1/60/10

Какао с молоком 1/200 1/200

Ватрушка с творогом 1/75 1/75

Обед

Рассольник по-ленинградски 1/200 1/250

Тефтели с соусом 60/50 100/50

Макароны отварные 1/120 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Компот из сух.фруктов 1/200 1/200

Жұма

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Сүзбе қосылған кеспе 1/150 1/250

Нан мен май 1/60/10 1/60/10

Кисель 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан) 1/150 1/200

Түскі ас

Көкөністер сорпасы 1/200 1/250

Тұздық қосылған котлет 50/50 75/50

Бытыраңқы күріш 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кептірілген жемістер компоты 1/200 1/200

Пятница

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Макароны с сыром 1/150 1/200

Хлеб с маслом 1/60/10 1/60/10

Кисель 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан) 1/150 1/200

Обед

Суп из овощей 1/200 1/250

Котлета с соусом 50/50 75/50

Рис припущенный 1/120 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Компот из сух.фруктов 1/200 1/200

2-апта

Дүйсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Тары сүт ботқасы 200/5 250/10

Нан мен май 10/20 10/20

Сүт пен какао 1/200 1/200

Печенье или вафли 1/50 1/50

Түскі ас

Қолдан кеспе сорпа 1/200 1/250

Тұздығы бар пісірілген тауық 50/50 75/50

Картоп пюресі 1/120 1/150

Қырыққабат салаты 1/60 1/100

Нан 1/100 1/100

Жаңа мұздалған жидектерден компот

1/200 1/200

Понедельник

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Каша молочная пшеница 200/5 250/10

Хлеб с маслом 10/20 10/20

Какао с молоком 1/200 1/200

Печенье или вафли 1/50 1/50

Обед

Суп лапша-домашняя 1/200 1/250

Куры отварные с соусом 50/50 75/50

Картофельное пюре 1/120 1/150

Салат из белокоч.капусты 1/60 1/100

Хлеб 1/100 1/100

Компот из св.заморож.ягод 1/2000 1/200

Сейсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Құймақ тұздығы бар сосиска 60/50 100/50

Пісірілген қарақұмық 1/120 1/150

Жаңа піскен көкөністер 1/601/100

Нан 1/601/60

Лимон салынған шай 1/200 1/200

Түскі ас

Бұршақ сорпасы 1/2001/250

Тауық еті бар гуляш50/50 100/50

Пісірілген кеспе 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан) 1/150 1/200

Вторник

Завтрак6-11лет 11-18лет

Сосиска отварная с соусом 60/50 100/50

Гречка отварная 1/1201/150

Хлеб 1/60 1/60

Чай с лимоном 1/2001/200

Обед

Суп гороховый 1/200 1/250

Гуляш из куриной грудки 50/50 100/50

Макароны отварные 1/100 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан) 1/150 1/200

Сәрсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Табиғи омлет	1/100	1/150
Қызанақ немесе қияр	1/60	1/100
Нан	1/60	1/60
Лимон салынған шай	1/200	1/200
Булочка домашняя	1/50	1/80

Түскі ас

Жаңа піскен қырыққабат сорпасы	1/200	1/250
Бұқтырылған тауықтар	1/50	1/75
Пісірілген қарақұмық	1/120	1/150
Нан	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Среда

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Омлет натуральный	1/100	1/150
Огурец или помидор свеж	1/60	1/100
Хлеб	1/60	1/60
Чай с лимоном	200/10	200/10
Булочка домашняя	1/50	1/80

Обед

Щи из свежей капусты	1/200	1/250
Куры тушеные с соусом	50/50	75/75
Гречка отварная	1/100	1/150
Хлеб	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Бейсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Сүтті кеспе сорпасы 1/200 1/250

Нан мен май 60/10 60/10

Шай секер мен 1/200 1/200

Түскі ас

Қызылша сорпасы 1/200 1/250

Сиыр еті бұқтырылған соуспен 50/50
75/50

Пісірілген күріш 1/120 1/150

Жаңа піскен көкөністер 1/60 1/100

Нан 1/100 1/100

Кисель 1/2001/200

Четверг

Завтрак 6-11лет 11-18 лет

Суп молочный с вермишелью 1/2001/250

Хлеб с маслом 60/10 60/10

Чай с сахаром 1/2001/200

Обед

Свекольник 1/200 1/250

Мясо тушеный с соусом 50/50 75/50

Рис припущенный 1/120 1/150

Овощи свежие 1/60 1/100

Хлеб 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Жұма

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Сузбе повидло мен запеканкасы
150/20 150/20

Шай секер мен 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин,
мандарин, банан) 1/150 1/200

Түскі ас

Инжу арпа қосылған картоп сорпасы 1/200
1/250

Тұздығы бар тефтели 50/50 75/50

Картоп пюресі 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кептірілген жемістер компоты 200/10

Фрукты (яблоко, груша, апельсин,
мандарин, банан) 1/150 1/200

Пятница

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Запеканка из творога с повидлом 150/20
150/20

Чай с сахаром 1/200 1/200

Фрукты (яблоко, груша, апельсин,
мандарин, банан) 1/150 1/200

Обед

Суп перловый картофель 1/200 1/250

Тефтели с соусом 50/50 75/50

Картофельное пюре 1/120 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Компот из сух.фруктов 200/10 200/10

Фрукты (яблоко, груша, апельсин,
мандарин, банан) 1/150 1/200