

"БЕКІТЕМІН"

Түркістан облысының білім
басқармасының басшысы



"КЕЛІСЕМІН"

№1 Арнайы кешен "Балабакша-
мектеп-интернаты" КММ



Тиленова А.У.

"КЕЛІСЕМІН"

"КАЛИМБЕТОВ Д.Ж." ЖК



Калимбетов Д.Ж.

**ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ
(ЖАЗ-КҮЗ) АС МӘЗІРІ**

Мектеп жасына дейінгі,
мектеп жасындағы балаларға арналған

ШЫМКЕНТ 2024ж.

ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ (ЖАЗ-КҮЗ) АС
МӘЗІРІ

Күн	Тағамдардың атауы	Дошкөлімші	Школяшники	
		Выход б.по.б., г	6-11жас	11-18жас
1 күн	Тағмыздың атауы	Выход б.по.б., г	Выход б.по.б., г	Выход б.по.б., г
	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы	200гр	200гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен сары май	20/25/15гр	20/25/15гр	50/50/15гр
	Қаюландырылған сүт қосылған Какао	200 гр	200 гр	200 гр
	Кампит карамель	10гр	10гр	10гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Бидай наны, шұжық пен ірімшік	20/10/15гр	20/10/15гр	40/30/15гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200 гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	70гр
	"Харчо" сорпасы с/қ	200гр	200гр	250гр
	Бешбармақ	230гр	230гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тоқаштар сүзбемен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	70гр
	Етпен қуырылған картоп	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	60/60гр
	Лимон қосылған шай	200гр	200гр	200 гр
2 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен сұлы ботқасы	200гр	200гр	250гр
	Бидай нан мен сары май	25/15гр	25/15гр	45/15гр
	Пісірілген жұмыртқа	50гр	50гр	50гр
	Сүт қосылған кофе	200гр	200гр	200 гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Кондитерлік өнімдер	25гр	25гр	25гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	"Минестрон" сорпасы с/қ қаймақпен	200гр	200гр	250гр
	Фарышталған болгар бұрышы	230гр	230гр	260гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр	200гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Алма запеканкасы сүзбемен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200 гр	200 гр	200 гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Манпар	250гр	250гр	300гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен сары май	20/25/10гр	20/25/10гр	60/60/15гр
	Лимон қосылған шай	200 гр	200 гр	200гр
3 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен тары ботқасы	200гр	200гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен шұжық	20/10/15гр	20/10/15гр	45/20/15гр
	Тәтті шай сүтпен	200 гр	200 гр	200 гр
	Кондитерлік өнімдер	30гр	30гр	30гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Қара бидай наны, бидай наны мен тосап	20/20/25гр	20/20/25гр	50/40/25гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Борщ	200/10гр	200/10гр	250/10гр
	Ет қосылған Палау	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тампақ тоқаштар тосаппен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Кампит карамель	12гр	12гр	12гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Тауық етінен жасалған Чахохбили	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Картоп езбесі мен қарақұмық	60/60/10гр	60/60/10гр	70/70/10гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	60/60гр
	Лимон қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр

4 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	3 жармадан жасалған сүт ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны мен сары май	20/15гр	20/15гр	45/15гр
	Қоюландырылған сүт қосылған Какао	200гр	200гр	200 гр
	Пісірілген жұмыртқа	50гр	50гр	50гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Бидай наны мен қаймақ	20/10гр	20/10гр	40/10гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200гр
	Кондитерлік өнімдер	25гр	25гр	25гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Күріш сорпа с/қ	200гр	200гр	250гр
	Сүт тұздығы астында пісірілген балық (бұршақ еzbесімен)	80гр	80гр	120гр
	Гарнир: Бұршақ ezbесі мен макарон	60/60/10гр	60/60/10гр	70/70/10гр
	Қара бидай наны, бидай наны	15/20гр	15/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Пицца маргарита	80гр	80гр	80гр
	Айран	200 гр	200 гр	200 гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Ханума	250гр	250гр	270гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	60/60гр
	Қант қосылған шай	200гр	200гр	200гр
5 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	250гр	250гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен ірімшік	20/15/15гр	20/15/15гр	45/15/20гр
	Сүт қосыл, қосылған кофе	200 гр	200 гр	200 гр
	Кәмпірт карамель	12гр	12гр	12гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр	100гр	100гр
	Қант пен шай	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Авгелемона сорпасы с/қ	250гр	250гр	300гр
	Котлет	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Картоп духовкада тұздықпен	120/10гр	120/10гр	150/10гр
	Қара бидай наны, бидай наны	15/20гр	15/20гр	50/45гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Томпақ тоқаш	80гр	80гр	80гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/50гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Лагман	210гр	210гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	60/60гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
6 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен сұлы ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен тосап	20/15/20гр	20/15/20гр	45/15/25гр
	Пісірілген жұмыртқа	50гр	50гр	50гр
	Қоюландырылған сүт қосылған какао	200гр	200гр	200 гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Күлше	20гр	20гр	20гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200 гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Қолдан кеспе сорпасы с/қ	250гр	250гр	270гр
	Гүляш	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Қарақұмық	120гр	120гр	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Алма запеканкасы сүзбемен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Етпен құырылған картоп	250гр	250гр	270гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен шұжық	30/20/10гр	30/20/10гр	60/45/15гр
	Шай қантпен	200гр	200гр	200гр

7 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен жүгері ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен ірімшік	20/15/10гр	20/15/10гр	45/15/12гр
	Кофе	200гр	200гр	200 гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Кондитерлік өнімдер	15гр	15гр	15гр
	Бидай наны мен шұжық	70/20гр	70/20гр	70/20гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Бұршақ сорпасы С/Қ	250гр	250гр	300гр
	Тефтель	80гр	80гр	100гр
	Гарнир, Картоп еzbесі мен арпа тұздықпен	60/60/10гр	60/60/10гр	70/70/10гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр	200гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Балық кесектері	80гр	80гр	100гр
	Лимон қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/40гр
	Кондитерлік өнімдер	12гр	12гр	12гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Манпар	250гр	250гр	270гр
	Қара бидай наны, бидай наны	30/20гр	30/20гр	60/40гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
8 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен ұнтақ жармасы ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен ірімшік	25/15/15гр	25/15/15гр	50/15/20гр
	Қоюландырылған сүт қосылған Какао	200 гр	200 гр	200 гр
	Кәмпит карамель	12гр	12гр	12гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Кондитерлік өнімдер	30гр	30гр	30гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200 гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Қызылша сорпасы с/қ	250гр	250гр	250гр
	Манты	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тәтті тоқаш тосапен	80гр	80гр	80гр
	Сүт қосылған тәтті шай	200 гр	200 гр	200 гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Дымляма	250гр	250гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен шұжық	25/25/10гр	25/25/10гр	60/55/20гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
9 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	3 дәнді дақылдан жасалған сүт ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны мен сары май	25/15гр	25/15гр	50/15гр
	Пісірілген жұмыртқа	50гр	50гр	50гр
	Сүт қосылған кофе	200гр	200гр	200гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр	100гр	120гр
	Кондитерлік өнімдер	30гр	30гр	30гр
	Қант қосылған шай	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Авокамоно с/қ	250гр	250гр	300гр
	Ет қосылған Палау	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	60/50гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Самса	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Болонье	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Спагетти	150гр	150гр	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен сары май	25/25/15гр	25/25/15гр	55/65/15гр
	Қант қосылған шай	200гр	200гр	200гр

10 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен тары ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны мен сары май	25/15гр	25/15гр	50/15гр
	Сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
	Кондитерлік өнімдер	30гр	30гр	30гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Бидай наны, шұжық пен ірімшік	20/15/20гр	20/15/20гр	50/30/20гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Борщ с/қ (қаймақпен)	200/10гр	200/10гр	250/10гр
	Тауық етінен жасалған Чахохбили	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Қарақұмық пен картоп духовада	60/60гр	60/60гр	70/70гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	65/50гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тоқаш қырыққабатпен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Манпар	230гр	230гр	230гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен тосап	20/20/40гр	20/20/40гр	60/50/40гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
11 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен сұлы жарма ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны мен сары май	25/15гр	25/15гр	50/15гр
	Сүт қосылған какао	200 гр	200 гр	200 гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр	50 гр	50 гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Бидай наны мен қаймақ	25/15гр	25/15гр	50/15гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Маш пен күріш сорпасы с/қ	250гр	250гр	300гр
	Пеште пісірілген балық	80гр	80гр	100гр
	Балық тұздығы	30гр	30гр	50гр
	Гарнир: Макарон мен арпа	60/60гр	60/60гр	75/75гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	65/50гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Пицца (маргарита)	80гр	80гр	80гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Лагман	250гр	250гр	270гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/50гр
	Қант қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
12 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	220гр	220гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен шұжық	25/15/15гр	25/15/15гр	50/15/30гр
	Сүт қосылған шай	200гр	200гр	200гр
	Кәмпит карамель	12гр	12гр	12гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр	100гр	100гр
	Шырындар	200гр	200гр	200гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Қызыл бұршақ сорпасы с/қ	250гр	250гр	300гр
	Тефтели картоп еzbесі	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: картоп ezbесі	150гр	150гр	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	60/50гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тәтті тоқаш тосапен	80гр	80гр	80гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Қусетімен қуырылған картоп	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	25/25гр	25/25гр	65/50гр
	Лимон қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр

13 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен тары ботқасы	2200гр	200гр	250гр
	Бидай наны мен сары май	25/15гр	25/15гр	60/15гр
	Пісірілген жұмыртқа	50гр	50гр	50гр
	Қоюландырылған сүт қосылған какао	200гр	200гр	200гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Кондитерлік өнімдер	30гр	30гр	30гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200 гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Қолдан кеспе сорпасы с/қ	250гр	250гр	300гр
	Гуляш	80гр	80гр	100гр
	Гарнир: Бұршақ езбесі	150 гр	150гр	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр	200 гр	200 гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Тәтті тоқаш	70гр	70гр	70гр
	Айран	200гр	200гр	200гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Көкөніс салаты	60гр	60гр	80гр
	Дымляма	220гр	220гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	50/60гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	200 гр
14 күн	Таңғы ас / Таңғы ас			
	Сүтке піскен сұлы ботқасы	200гр	200гр	250гр
	Бидай наны, сары май мен шұжық	25/15/10гр	25/15/10гр	40/15/20гр
	Қофе	200гр	200гр	200гр
	Қосымша таң ас / Второй таңғы ас			
	Қара бидай наны мен ірімшік	20/20гр	20/20гр	50/24гр
	Жемістер	130гр	130гр	130гр
	Шырындар	200 гр	200 гр	200 гр
	Кондитерлік өнімдер	15гр	15гр	15гр
	Түсті ас / түскі ас			
	Жаңа піскен көкөніс салаты	80гр	80гр	100гр
	Авоглемоне	250гр	250гр	300гр
	Тефтель	80гр	80гр	80гр
	Гарнир: Пеште піскен картоп	100гр	100гр	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр	200гр	200гр
	Қосымша ас / Полдник			
	Балық кесектері	80гр	80гр	80гр
	Лимон қосылған шай	200гр	200гр	200 гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/20гр	20/20гр	50/40гр
	Кешкі ас / кешкі ас			
	Қызылша салаты	80гр	80гр	80гр
	Картоп пен тауық етінен бұқтырма	230гр	230гр	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	20/25гр	20/25гр	50/60гр
	Айран	200гр	200гр	200гр