|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Бекітем ін:****«Қызылшжар ауданың****білім бөлімі» КММ басшысы****А. Әбдрахманов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **2021 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  |

**2020-2021 жылдарға Қызылжар ауданың жалпы білім беретін мектептерінде****әлеуметтік жағынан осал және аз қамтылған отбасылардың 0-4 сыныптар****балаларына арналған ұсынылған перспективалы ыстық тамақтың****4-апталық мәзірі (қысқы-көктемгі)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығымы,** **гр. 0-4 сын.** | **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығы мы,** **гр. 0-4 сын** |
| **I апта** |  | **II апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті күріш ботқасы | 200 | Ірімшік қосылған макарон  | 200 |
| Песокты коржик  | 40 | Бал  | 20 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жаңа піскен көкөністен жасалған салат (ақ қырыққабат, сәбіз) | 60 | Өсімдік майымен өңделген ақ қырыққабат салаты | 60 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | Палау (сиыр еті) | 200 |
| «С» дәруменді кисель | 200 | Кептірілген жеміс қоспасынан жасалған компот | 200 |
| Қара-бидай наны  | 20 | Қара-бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Үй кеспе көжесі | 200 | Көкөніс көжесі | 200 |
| Қантпен булочка | 30 | Жеміс  | 60 |
| Сүт қос ылған шәйшәй  | 200 | Қант қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Балық тефтелиі | 80 | Балық биточкалары | 80 |
| Гарнир: арпа жармасы  | 150 | Гарнир: пісірілген макарон  | 150 |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | «С» дәруменді кисель | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Ет котлеті | 80 | Тауық етімен көкөністерден жасалған рагу | 200 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Табғи шырын | 200 | Қара бидай наны | 20 |
| Қара бидай наны | 20 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдардың атауы** | **Тағам ның шығымы, гр. 0-4 сын.** | **Тағамдардың атауы** | **Тағамның шығымы, гр. 0-4 сын.** |
| **III апта** |  | **IV апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| С үт ботқасы | 200 | Сүтті тары ботқасы | 200 |
| Пісірілген жұмыртқа  | 1 шт. | Песокты корж | 40 |
| Қант қосылған шәй | 200 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас көкөністерден жасалған салат | 60 | Өсімдік майымен өңделген ақ қырыққабат салаты | 60 |
| Бұқтырылған тауық | 80 | Ет тефтелиіі | 80 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 150 | Гарнир: арпа жармасы | 150 |
| «С» дәруменді кисель | 200 | «С» дәруменді кисель | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Ет котлеті | 80 | Үй кеспесі | 200 |
| Гарнир: пісірілген макарондар | 150 | Духовкадағы выпечка | 30 |
| Сүт қос ылған шәй | 200 | Кептірілген жемістер ден компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Бөктірілген балық | 80 | Балық котлеті | 80 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Гарнир: бөктірілген күріш | 150 |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМ А** |  | **ЖҰМА** |  |
| Көкөністермен картоп көжесі | 200 | Көкөністен пісірілген ет | 80 |
| Қатты ірімшік | 20 | Гарнир: пісірілген макарондар | 150 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Кептірілген жеміс компоты | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |

 **БЕКІТЕМІН:**

**«Қызылшжар ауданың**

**білім бөлімі» КММ басшысы**

**А. Әбдрахманов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2021 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2020-2021 жылдарға Қызылжар ауданың жалпы білім беретін мектептерінде әлеуметтік жағынан осал және аз қамтылған отбасылардың 0-4 сыныптар балаларына арналған ұсынылған перспективалы ыстық тамақтың 4-апталық мәзірі (жазғы-күзгі)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығымы , гр. 0-4 сын.** | **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығымы дар, гр. 0-4 сын.** |
| **I апта** |  | **II апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті күріш ботқасы  | 200 | Ірімшік қосылған макарон  | 200 |
| Песок ты корж | 40 | Бал  | 20 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас қиярдан жасалған салат | 60 | Тәтті бұрыш қосылған жаңа піскен қызанақ салаты | 60 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | Сиыр еті қосылған палау | 200 |
| «С» дәруменді кисель | 200 | Кептрілен жемістер қоспасынан жасалған компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны  | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Үй кеспе көжесі | 200 | көкөніс көжесі | 200 |
| Қант қосылған булочка | 30 | жеміс | 60 |
| Сүт қосылған шәй | 200 | Қант қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Балық тефтелиі | 80 | Балық биточкиі | 80 |
| Гарнир:арпа жармасы | 150 | Гарнир: пісірілген макарондар | 150 |
| Жаңа піскен жеміс компот | 200 | «С» дәруменді кисель | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Ет котлеті | 80 | Тауық еті мен көкөністерден жасалған рагу | 200 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Табиғи шырын | 200 | Қара бидай наны | 20 |
| Қар бидай наны | 20 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамдар атауы**  | **Тағамның шығымы, гр. 0-4 сын.** | **Тағамдар атауы** | **Тағамның шғымы, гр. 0-4 сын.** |
| **III апта** |  | **IV апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті ботқа | 200 | Сүтті тары ботқасы | 200 |
| Пісірілген жұмыртқа  | 1 шт. | Песокты коржик  | 40 |
| Қант қосылған шәй | 200 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас көкөністерден жасалған салат | 60 | Дәруменді салат | 60 |
| Пісірілген тауық | 80 | Ет тефтелиі  | 80 |
| Гарнир: қарақұмық жармасы | 150 | Гарнир: арпа жармасы | 150 |
| «С» дәруменді кисель | 200 | Жас жемістерден жасалған компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Ет котлеті | 80 | Үй кеспесі | 200 |
| Гарнир: пісірілген макарондар | 150 | Духовкада выпечка | 30 |
| Сүт қосылған шәй | 200 | Кептірілен жемістерден жасалған компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБі** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Бөктірілген балық  | 80 | Балық котлеті | 80 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Гарнир: бөктірілген күріш | 150 |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Көкөніс қосылған картоп көжесі | 200 | Көкөністермен бұқтырылған ет | 80 |
| Қатты ірімшік  | 20 | Гарнир: пісірілген макарондар | 150 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Кептірілген жемістен компот | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны | 20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Бекітемін:****«Қызылшжар ауданың****білім бөлімі» КММ басшысы****А. Әбдрахманов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****2021 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  |

 |

**2020-2021 жылдарға Қызылжар ауданың жалпы білім беретін мектептерінде әлеуметтік жағынан осал және аз қамтылған отбасылардың 5-11 сыныптар балаларына арналған ұсынылған перспективалы ыстық тамақтың 4-апталық мәзірі (қысқы-көктемгі)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** | **Тағамның таатуы** | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** |
| **I апта** |  | **II апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті күріш ботқасы | 200 | Ірімшік қосылған макарон  | 200 |
| Коржик песочный | 40 | Бал | 20 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас көніс салаты (ақ қауданды қырыққабат, сәбіз) | 100 | Өсімдік майы қосылған ақ қауданды қырыққабат салаты  | 100 |
| Үй қуырдағы  | 200 | Палау (сиыр етінен) | 200 |
|  «С» дәруменді кисель | 200 | Кепкен жемістер қоспасынан компот | 200 |
| Қара бидай наны  | 20 | Қара бидай наны  | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Үй кеспе көжесі | 250 | Көкөніс көжесі | 250 |
| Қантты булочка | 30 | жеміс | 100 |
| Сүт қосылған шәй | 200 | Қант қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Балық тефтелиі | 100 | Балық биточкілері | 100 |
| Гарнир: арпа жармасы | 150 | Гарнир: пісірілген макарон | 150 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 |  «С» дәруменді кисель | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны  | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Ет котлеті | 100 | Тауықтан көкөніс рагуы | 200 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Лимон қосылған шәйі | 200 |
| Көп дәруменді шырын | 200 | Қара бидай наны | 20 |
| Қара бидай наны  | 20 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** | **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** |
| **III апта** |  | **IV апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті ботқа | 200 | Сүтті тары ботқасы | 200 |
| Пісірілген жұмыртқа | 1 шт. | Песок коржигі | 40 |
| Қантпен шәй | 200 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны  | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас көкөніс салаты | 100 | Өсімдік майымен өңделген ақ қырыққабат салаты | 100 |
| Бұқтырылған тауық | 80 | Ет тефтелиі | 100 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 150 | Гарнир: арпа жармасы | 150 |
|  «С» дәруменді кисель | 200 | «С» дәруменді кисель | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Ет котлеттері | 100 | Үй кеспесі | 250 |
| Гарнир: пісірілген макарон | 150 | Духавкада жасалған выпечка | 30 |
| Сүтпен шәй | 200 | Кенкен жемістерден компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Бөктрілген балық | 80 | Балық котлеті | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Гарнир: бөктірілген күріш | 150 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | Сүтпен шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Көкөністерм ен картоп көжесі | 250 | Көкөніс термен бұқтырылған ет | 100 |
| Қатты ірімшік | 20 | Гарнир: пісірілген макарон | 150 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Кептірілген жемістен компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |

**Бекітемін:**

**«Қызылшжар ауданың**

**білім бөлімі» КММ басшысы**

**А. Әбдрахманов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2021 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2020-2021 жылдарға Қызылжар ауданың жалпы білім беретін мектептерінде әлеуметтік жағынан осал және аз қамтылған отбасылардың 5-11 сыныптар балаларына арналған ұсынылған перспективалы ыстық тамақтың 4-апталық мәзірі (жазғы- күзгі)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы**  | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** | **Тағамның атауы** | **Тағамның шығымы, гр. 5-11 сын.** |
| **I апта** |  | **II апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті күріш ботқасы  | 200 | Ірімшік қосылған макарон  | 200 |
| Песокты коржик | 40 | Бал  | 20 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Сүтпен шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас қиярдан жасалған салат | 100 | Жас көкөністерден жасалған салат | 100 |
| Үй қуырдағы (жаркое) | 200 | Палау (сиыр еті) | 200 |
|  «С» дәруменді кисель | 200 | Кептрілген жеміс қосындысынан компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Үй кес пе көжесі | 250 | Көкөніс көжесі  | 250 |
| Қант қосылған булочка | 30 | Жеміс  | 60 |
| Сүт қосылған шәй | 200 | Қант қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Балық тефтелиі | 100 | Балық биточкілері | 100 |
| Гарнир: арпа жармасы | 150 | Гарнир: пісірілген макарон | 150 |
| Кептрілген жеміс қосындысынан компот | 200 |  «С» дәруменді кисель  | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Ет котлеттері | 100 | Тауықпен көкөніс рагуы | 200 |
| Гарнир: картоп езіндісі | 150 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Табиғи шырын | 200 | Қара бидай наны | 20 |
| Қара бидай наны | 20 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы** | **Тағамның шығым ы, гр. 5-11 сын.** | **Тағамның атауы** | **Тағам ның шығымы, гр. 5-11 сын.** |
| **III апта** |  | **IV апта** |  |
| **ДҮЙСЕНБІ** |  | **ДҮЙСЕНБІ** |  |
| Сүтті ботқа | 200 | Сүтті тары ботқасы | 200 |
| Пісірілген жұмыртқа  | 1 шт. | Песокты корж | 40 |
| Қант қосылған шәй | 200 | Лимон қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СЕЙСЕНБІ** |  | **СЕЙСЕНБІ** |  |
| Жас көкөністерден жасалған салат | 100 | Дәруменді салат | 100 |
| Пісірілген тауық | 100 | Ет тефтелиі | 100 |
| Гарнир: бытырап піскен қарақұмық | 150 | Гарнир: арпа жармасы | 150 |
|  «С» дәруменді кисель | 200 | Жаңа піскен жеміс компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **СӘРСЕНБІ** |  | **СӘРСЕНБІ** |  |
| Ет котлеттері | 100 | Үй кеспесі | 250 |
| Гарнир: пісірілген макарон | 150 | Духовкада выпечкасы | 30 |
| Сүт қосылған шәй | 200 | Кептірілген жемістерден компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **БЕЙСЕНБІ** |  | **БЕЙСЕНБІ** |  |
| Бөктрілген балық | 100 | Балық котлеттері | 100 |
| Гарнир: картоп езбесі | 150 | Гарнир: бөктірілген күріш | 150 |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | Сүт қосылған шәй | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |
| **ЖҰМА** |  | **ЖҰМА** |  |
| Көкөністермен картоп көжесі | 250 | Көкөністермен бұқтырылған ет | 100 |
| Қатты ірімшік | 20 | Гарнир: пісірілген макарон | 150 |
| Лимон қосылған шәй | 200 | Кептірілген жемістерден компот | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | Қара бидай наны | 20 |