


Бекітемін:   
Мектеп директоры

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 3н/5д)

Дата: 22.09.2022

№	Наименование	Выход, гр.	Ккал
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>			
1	Сүтпен сары май қосылған 3 жарма ботқасы /Каша 3-х злаков на молоке с маслом	150	365,6
2	Тоқаш "Мектеп"/ Булочка "Школьная"	40	126,8
3	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>542,4</b>

<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>			
1	Ет шарлары (Биточки мясные)/ Биточки мясные	50/50	149
2	Гарнир: картоп поресі/ Гарнир: картофельное пюре	100	109
3	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
4	Қара бидай наны/ Хлеб ржано-пшеничный	200	44,4
	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>352,4</b>

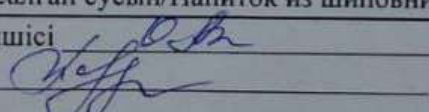
<b>САЛАТТАР /САЛАТЫ</b>			
1	<i>Салат "Витаминный"</i>	<i>100</i>	<i>260</i>

<b>ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>			
1.	<i>Сүт рисовый</i>	<i>250</i>	<i>260</i>
2	<i>Перец фаршированный</i>	<i>75/50</i>	<i>370</i>
3	<i>Медтемі с соусом</i>	<i>75/50</i>	<i>330</i>
4	<i>Қис отварной</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
5	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>200</i>	<i>260</i>

<b>СУСЫНДАР/НАПИТКИ</b>			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі

Медбике



Бекітемін: Ф. Банф  
Мектеп директоры

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 4и/1д)

Дата: 25.09.2023

№	Наименование	Выход, гр.	Ккал
ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК			
1	Сүт пен май қосылған сұлы майы/ Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2
2	Май қосылған бутерброд/ Бутерброд с маслом	5/20	37,1
3	Жемістер/ Фрукты	1шт	94
4	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
Калория мөлшері/ Калорийность			444,3

ТУСҚИ АС/ ОБЕД			
1	Көкөніс қосылған гуляш/ Гуляш с овощами	35/50	148
2	Гарнир: пісірілген макарон/ Гарнир: макароны отварные	100	135
3	Жемістер/ Фрукты	1шт	94
4	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
5	Қарабидай наны/ хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калория мөлшері/ Калорийность			471,4

САЛАТТАР /САЛАТЫ			
1	<i>Гуляш с овощами</i>	<i>100</i>	<i>260</i>

ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР			
1	<i>Суп, Деревенский</i>	<i>250</i>	<i>260</i>
2	<i>Котлета по-домашнему</i>	<i>150</i>	<i>330</i>
3	<i>Гриль с соусом</i>	<i>15/50</i>	<i>440</i>
4	<i>Куры в кляре</i>	<i>100</i>	<i>550</i>
5	<i>Жюльен гренок с отварной</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
6	<i>Ланчон</i>	<i>300</i>	<i>600</i>

СУСЫНДАР/НАПИТКИ			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі  
Медбике

*Ф. Банф*  
*Ф. Банф*



Бекітемін: *Ф.Бай*  
Мектеп директоры



АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 4н/2д)

Дата: 26.09.2023

№	Наименование	Выход, гр.	Ккал
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>			
1	Сүтте жасалған күріш ботқасы /Каша рисовая на молоке с маслом	150	255,2
2	"Крокет" печенье/ Печенье "Крокет"	20	105,6
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот из сухофруктов	200	120
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>480,8</b>
<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>			
1	Қуырма (сәбізбен сиыр еті)/ Поджарка из говядины с морковью	35/50	135
2	Бұға пісірілген күріш гарниры/ Гарнир: рис припущенный	100	116
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот из сухофруктов	200	120
4	Қарабидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>419,4</b>
<b>САЛАТТАР /САЛАТЫ</b>			
1	<i>Салат "Литашский"</i>	<i>100</i>	<i>260</i>
<b>ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>			
1	<i>Суп "Марго"</i>	<i>250</i>	<i>260</i>
2	<i>Медташ с соусом</i>	<i>75/50</i>	<i>330</i>
3	<i>Түлкі с соусом</i>	<i>75/50</i>	<i>440</i>
4	<i>Макаронны отварные</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
5	<i>Рис припущенный</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
6	<i>Картофельная пюре</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
<b>СУСЫНДАР/НАПИТКИ</b>			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі *О.К.*  
Медбике *А.К.*





Бекітемін: Ф. Бан  
Мектеп директоры

АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 4н/3д)

Дата: 27.09.2023

№	Аты/ Наименование	Выход, гр.	Ккал
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>			
1	Сүт пен май қосылған арпа ботқасы/ Пшеничная каша на молоке с маслом	150	244
2	Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер/ Сдоба с творогом	40	126,8
3	Кисель/ Кисель	200	106
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>476,8</b>

<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>			
1	Үйдегіше қуырдақ/ Жаркое по-домашнему	200	274
2	Ірімшік қосылған қызылша салаты салаты/ Салат из свеклы с сыром	50	80,5
3	Кисель/ Кисель	200	106
4	Қарабидай наны/ Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>504,9</b>

<b>САЛАТТАР /САЛАТЫ</b>			
1	"Экинегет"	100	260

<b>ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>			
1	Тюрис из светлой капусты	250	240
2	Тыба жареная	75/50	330
3	Жомыта по-домашнему	75/50	330
4	Турши с соусом	75/50	440
5	Макаронные изделия отварные	200	260
6	Каша гречневая отварная	200	260

<b>СУСЫНДАР/НАПИТКИ</b>			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі А.А.  
Медбике Б.Б.



Бекітемін: Ф.Тан  
Мектеп директоры



АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 4н/4д)

Дата: 28.09.2023

№	Наименование	Выход, гр.	Ккал.
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>			
1	Сүт пен май қосылған арпа ботқасы / Ячневая каша на молоке с маслом	150	177,6
2	Сүт қосылып жасалған корж/ Корж "Молочный"	50	170,5
3	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>398,1</b>
<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>			
1	Соусы бар балық котлеттері/ Биточки рыбные с соусом	50/50	160
2	Гарнир: қайнатылған қарақұмық/ Гарнир: гречка отварная	100	110
3	Қант қосылған шай/ Чай с сахаром	200	50
4	Қарабидай наны/Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
	<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>		<b>364,4</b>
<b>САЛАТТАР /САЛАТЫ</b>			
1	<i>Салат, Морковь с фасолью*</i>	<i>100</i>	<i>260</i>
<b>ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>			
1	<i>Свекальник</i>	<i>250</i>	<i>240</i>
2	<i>Котлета по-домашнему</i>	<i>75/50</i>	<i>330</i>
3	<i>Тыңыш с соусом</i>	<i>75/50</i>	<i>340</i>
4	<i>Кюба жареная</i>	<i>75/50</i>	<i>330</i>
5	<i>Картофельное пюре</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
6	<i>Жама гречневая рассыпчатая</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
<b>СУСЫНДАР/НАПИТКИ</b>			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі ас  
Медбике Алға



Бекітемін: Ф.Талип  
Мектеп директоры



АС МӘЗІРІ (жаз-күз)/ МЕНЮ(лето-осень 4н/5д)

Дата: 29.09.2023

№	Наименование	Выход, гр.	Ккал
<b>ТАҢҒЫ АС/ УТРЕННИЙ ЗАВТРАК</b>			
1	Сары май қосылған сүттегі 3 жармадан жасалған ботқа /Каша из 3-х злаков на молоке с маслом	150	365,6
2	Бутерброд ірімшікпен/ Бутерброд с сыром	10/20	37,1
3	Лимон және қант қосылған шай/ Чай с лимоном и сахаром	200	56
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>458,7</b>

<b>ТҮСКІ АС/ ОБЕД</b>			
1	Сыыр етінен жасалған палау/ Плов с говядиной	200	258
2	Сәбіз салаты/ Салат из моркови	50	37
3	Лимон және қант қосылған шай/ Чай с лимоном и сахаром	200	56
4	Қарабидай наны/ Хлеб ржано-пшеничный	200	44,4
<b>Калория мөлшері/ Калорийность</b>			<b>358,4</b>

<b>САЛАТТАР /САЛАТЫ</b>			
1	<i>Витаминный</i>	<i>100</i>	<i>260</i>

<b>ЕРКІН ТАҢДАУ/ СВОБОДНЫЙ ВЫБОР</b>			
1	<i>Суп чечевичный</i>	<i>250</i>	<i>270</i>
2	<i>Трешка с соусом</i>	<i>75/50</i>	<i>440</i>
3	<i>Колдуны</i>	<i>100/50</i>	<i>370</i>
4	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>200</i>	<i>260</i>
5	<i>Макаронные отварные</i>	<i>200</i>	<i>260</i>

<b>СУСЫНДАР/НАПИТКИ</b>			
№	Наименование	Выход, гр.	Цена
1	Компот/ Компот	200	110
2	Кисель/Кисель	200	110
3	Қант пен сүт қосылған шай /Чай с молоком с сахаром	200	130
4	Қант пен лимон қосылған шай /Чай с лимоном	200	120
5	Қант қосылған қара шай /Чай (черный/зеленый)	200	100
6	Кофе/Кофе 3*1	200	150
7	Итмұрын жемісінен жасалған сусын/Напиток из шиповника	200	110

Асхана жетекшісі О.К.  
Медбике А.С.