

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	ақуызда р	майла р	көмірсул ар	Ккал
Үй кеспесі сорпасы	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тұздығы бар ет	80/15	100/15	14.0	12.2	11.6	275.3
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Қапт қосылған қара шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай паны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ара балы	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Сүзбе	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						1258.2

Жалға алушы: Жамбаева.Б



КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сейсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	ақуыздар	майлар	көмірсула р	Ккал
Сүйек сорпасынап жарма сорпасы	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
Үй жағдайында дайындалған тауық егінен жасалған жарқос	150	200	11.5	3.6	9.6	113.9
Балғын кокөністерден жасалған салат	60	100	2.4	5.2	14.5	101.0
Жидек киселі	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Алма	200	200	0.26	0.17	13.81	52.0
						923.9

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ
директоры

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сәрсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	ақуыздар	майлар	көмірсула р	ккал
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	0.89	1.68	4.75	56.23
Тұздығы бар котлеттер	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Гарнир : пісірілген макарон	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	10	15	29.35	34.57	11.9	357.0
						1088.4

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Бейсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Сөбізден жасалған салат	60	100	1.3	0.1	3.6	79.0
Тұздығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Алма шыршы	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай папы	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						846.3

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Жұма. Бірінші апта

Түскі ас	Шағуы 7-10 жас	Шағуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Сүйек сориасынан харчо сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Ет қосылған бұқтырылған көкөністер	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Тәтті пай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай папы	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1401.8

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ
директоры:

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі. Екінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	11.	1.2	9.2	51.9
Сыыр еті қосылған палау	150	200	8.0	4.0	39.0	219.0
Қантты кара шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ара балы	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Сүзбеше	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						784.5

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ
директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сейсенбі. Екінші апта.

Түсі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуындар	майлар	көмірсула р	ккал
Қырықкабақтан жасалған салат	60	100	1.4	1.9	4.0	38.3
Сүйек сорпасынан харчо сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Үй жағдайында дайындалған тауық етінен жасалған жаркое	150	200	11.5	3.6	9.6	113.9
Кептірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Алма	200	200	0.8	0.8	19.6	94.0
						742.3

Жалға алушы: Жамбаева.Б.

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жашы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сәрсенбі. Екінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыз дир	майлар	көмір улар	ккал
Үй кеспесі	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тұздығы бар қоглеттер	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Гарнир : пісірілген арпа жармасы	100	150	2.26	0.44	28.22	123.0
Қағат қосылған қара шйй	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Қара бидай наны	40	60	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1366.0

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төнкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.

Төнкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Бейсенбі. Екінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыс ар	майлар	көмір сұзлар	ккал
Бауып көкөністерден жасалған салат	60	100	1.6	8.3	4.1	77.5
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Тұздығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир : пісірілген макарон	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Табиғи пырын	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						835.0

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төнкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.

Төнкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Жұма. Екінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көмір улар	жсал
Коконістен жасалған сорпа	200	250	6.37	9.10	24.1	178.1
Тұздығы бар етті кесектер	80/15	100/15	22.2	10.2	1.8	237.0
Гарнир : пісірілген күріш	100	130	2.38	0.21	28.59	130.0
Тәтті қара шай	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	10	15	29.35	34.57	11.9	357.0
						1210.1

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі. Үшінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Вермишель сорпасы	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Бұқтырылған сиыр еті(тұздық)	100	150	11.8	12.1	3.5	171.1
Гарнир: қарақұмық	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Қант қосылған қара шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ара биы	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Сүзбетте	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						895.1

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сейсенбі. Үшінші апта.

Түскі ас	Шығу ы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызда р	майлар	көмірсу лар	ккал
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Пісірілген тауықтар	80	100	27.29	6.71	0	177.0
Гарнир : пісірілген макарон	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Сәбізден жасалған салат	60	100	2.4	5.2	14.5	101.0
Жидек киселі	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Алми	200	200	0.26	0.17	13.81	52.0
						858.2

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ
директоры

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сәрсенбі, Үшінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көмірсу лар	кисл
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	0.89	1.68	4.75	56.23
Тұздығы бар хотлеттер	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Гарнир : пісірілген күріш	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Келтірілген жемістерден қайнатылған компот	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1098.23

Жалға алушы: Жамбаева.В

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта

білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А. Г.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Бейсенбі. Үшінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көміреу лар	ккал
Сүйек сорпасынан жармадан жасалған сорпа	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
Биізден көкөністерден жасалған салат	60	100	1.6	8.3	4.1	77.5
Тұздығы бар баық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гаршир : картоп езбесі	100	150	1.86	4.22	16.81	112.0
Алма шырыны	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						1075.8

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Жұма. Үшінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыз әр	майлар	көміреу лар	ккал
Үй кеспесі	200	250	22.3	1.7	54.5	304.0
Ешпен бұқтырылған көкөністер	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Тәтті шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1401.8

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі. Төртінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көміреу лар	ккал
Балғын қырыққабаттан жасалған ши	200	250	0.9	1.1	2.5	24.0
Сыыр етінен жасалған палау	150	200	8.0	4.0	39.0	219.0
ант қосылған қара шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ара балы	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Сүзбеше	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						756.6

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры
Шакиров А.Т.

Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сейсенбі. Төртінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көмірс улар	ккал
Дәруменді салат	60	100	1.4	1.9	4.0	38.3
Сүйек сорпасынан вермишельден жасалған сорпа	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Тұздығы бар тефтельдер	80/15	100/15	11.5	3.6	9.6	113.9
Гарнир : пісірілген макарон	100	150	14.0	12.2	11.6	275.3
Жидек киселі	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Алма	200	200	0.8	0.8	19.6	94.0
						918.6

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Шакиров А. Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Сәрсенбі. Төртінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыз дар	майлар	көмір улар	қал
Сүйек сорпасынан жармадан жасалған сорпа	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
Үй жағдайында дайындалған жаркое	150	200	11.5	3.6	9.6	113.9
Қағт қосылған қара шай	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Қара бидай наны	40	60	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1088.9

Жалға алушы: Жамбаева Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры
Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Бейсенбі. Төртінші апта

Түсі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көмірсу лар	ккал
Үй кеспесі	200	250	22.3	1.7	54.5	304.0
Қызышадан жасалған салат	60	100	1.8	0.3	6.3	33.0
Тұздығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир; пісірілген күріш	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Алма шырын	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						1043.3

Жалға алушы: Жамбаева.Б

КЕЛІСЕМІН:

«Төңкеріс ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры
Шакиров А.Т.



Төңкеріс ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Жұма. Төртінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуызд ар	майлар	көмірсу лар	ккал
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	11.0	1.2	9.2	51.9
Пісірілген тауық еті	80	100	27.29	6.71	0	177.0
Гарнир : пісірілген қарақұмық	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Сүт қосылған дәтті шай	200	200	0.7	0.8	8.2	92.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1060.2

Жалға алушы: Жамбасва.Б.