

БЕКІТІЛДІ

«Қарағанды облысы білім
басқармасының Приозерск қаласы
білім бөлімі» ММ басшысы

Г.Касимова
2023 ж



КЕЛІСІЛДІ

«Қарағанды облысы білім
басқармасының Приозерск қаласы
«Достық» балалар- жасөспірімдер
шығармашылық орталығы» КМҚК
директоры

С.Б.Попченко
2023 ж



Қыстық-көктемгі 10 күндік ас мәзірі

Қыстық-көктемгі 10 күндік ас мәзірі «Еркетай» шағын орталығы 2023жж

1 КҮН	2 КҮН	3 КҮН	4 КҮН	5 КҮН
ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС
Жарма ботқасы Жарма 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Ірімшік 3/5 Нан 15/25 Сүтті шай Шай 0,2/0,2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Тары ботқасы Тары 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Тосап (варенье) 7/8 Нан 15/25 Какао Какао 1/2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Геркулес ботқасы Геркулес 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Нан 15/25 Сүтті шай Шай 0,2/0,2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Күріш ботқасы Күріш 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Тосап (варенье) 7/8 Нан 15/25 Какао Какао 1/2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Бидай жармасы Бидай жармасы 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Нан 15/25 Сүтті шай Шай 0,2/0,2 Сүт 35/40 Қант 5/10
ТҮСКІ АС- I	ТҮСКІ АС-I	ТҮСКІ АС-I	ТҮСКІ АС-I	ТҮСКІ АС –I
Кеспе сорпасы Ет /тауық еті 30/35 Ұн 15/20 Жұмыртқа 0,05/0,05 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3 Өс/майы 1/2	Борщ сорпасы Ет / тауық еті 30/35 Өсімдік майы 1/2 Орамжапырақ 50/60 Қызылша 15/20 Қаймақ 4/5 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Фрикадельки сорпасы Ет 30/35 Жұмыртқа 0,05/0,05 Өсімдік майы 1/2 Картоп 30/40 Ұн 5/7 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Бұршақ сорпасы Ет 25/30 Өсімдік майы 1/2 Картоп 30/35 Бұршақ 25/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Жұмыртқа сорпасы Ет 30/35 Тары 5/10 Өс/майы 1/2 Жұмыртқа 0,1/0,1 Сәбіз 10/15 Картоп 30/35 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3
ТҮСКІ АС –II	ТҮСКІ АС –II	ТҮСКІ АС II	ТҮСКІ АС –II	ТҮСКІ АС-II
Етті орама қарақұмықпен Ет 55/65 Нан 7/10 Жұмыртқа 0,2/0,2 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1	Манты Ет 55/65 Өсімдік майы 3/3 Жұмыртқа 0,05/0,05 Ұн 30/45 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1	Палау Ет 55/65 Өсімдік майы 3/3 Күріш 30/45 Сәбіз 15/20 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1	Балық/Ет котлеті картоп езбесі Балық 55/65/ (Ет 55/65) Өсімдік майы 3/4 Жұмыртқа 0,05/0,1 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1	Етті макарон Ет 55/65 Өс/майы 3/4 Макарон 30/40 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1

<p>Қарақұмық 30/40 Сәбіз 10/15 Өсімдік майы 2/3 Томат 1/1</p> <p>Орамжапырақ салаты Орамжапырақ 40/50 Сәбіз 10/10 Өсімдік майы 1/2 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Компот Құрғақ жеміс 10/10 Қант 9/10 Нан 30/60</p>	<p>Орамжапырақ 10/10</p> <p>Сәбіз салаты Өсімдік майы 1/2 Сәбіз 50/60 Пияз 4/5 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Кисель Кисель 15/25 Нан 30/60</p>	<p>Томат 2/3</p> <p>Сәбіз салаты Сәбіз 50/60 Өсімдік майы 1/2 Пияз 4/5 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Шырын Шырын 150/180 Нан 30/60</p>	<p>Ұн 10/15 Нан 7/10</p> <p>Картоп езбесі Картоп 130/150 Сүт 5/10 Сарымай 4/5</p> <p>Вит. Салаты Өсімдік майы 1/1 Қызылша 30/40 Сәбіз 10/15 Алма 10/10 Тұз 0,4/1</p> <p>Компот К/жеміс 10/10 Қант 9/10 Нан 30/60</p>	<p>Томат 2/3</p> <p>Сәбіз салаты Сәбіз 50/60 Өс/майы 1/1 Пияз 4/5 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Кисель Кисель 15/25 Нан 30/60</p>
БЕСІН АС	БЕСІН АС	БЕСІН АС	БЕСІН АС	БЕСІН АС
<p>Вафли 15/30 Кисель 15/25 Банан 90/70</p>	<p>Печенье/пряник 25/25 Сүт/шырын 150/180 Алма/ банан 90/70</p>	<p>С/печеньесі/печенье 25/25 Сүтқышқылы/сүт 150/180 Банан 90/70</p>	<p>Пряник/печенье 25/25 Сүт/шырын 150/180 Алма 90/70</p>	<p>Вафли 15/30 Сүт 150/180 Алма 90/70</p>
КЕШКІ АС	КЕШКІ АС	КЕШКІ АС	КЕШКІ АС	КЕШКІ АС
<p>Сүт көже Күріш 20/25 Сүт 70/70 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1</p> <p>Шырын Шырын 150/180 Нан 15/25</p>	<p>Сүзбе запеканкасы Жарма 10/20 Қант 9/10 Қаймақ 10/10 Сүзбе 25/35 Ұн 10/20 Маргарин 3/5 Жұмыртқа 0,2/0,2 Өс/майы 1/2 Қопсытқыш(разрыхлитель) 0,3/0,3</p> <p>Тәтті шай Тәтті шай 0,2/0,2 Қант 5/10</p>	<p>Жұмыртқалы макарон Сарымай 4/5 Өсімдік майы 1/2 Жұмыртқа 0,2/0,3 Пияз 8/10 Тұз 0,4/1 Макарон 30/40</p> <p>Компот К/жеміс 10/10 Қант 9/10 Нан 15/25</p>	<p>Етті түшпара Ет 30/35 Сарымай 3/5 Пияз 5/10 Тұз 0,4/1 Ұн 30/45 Жұмыртқа 0,05/0,1</p> <p>Тәтті шай Шай 0,2/0,2 Қант 5/10 Нан 15/25</p>	<p>Бұқтырылған көкөніс Өсімдік майы 1/2 Картоп 80/90 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3 Орамжапырақ 70/80</p> <p>Шырын Шырын 150/180 Нан 15/25</p>

6 КҮН	7 КҮН	8 КҮН	9 КҮН	10 КҮН
ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС	ТАНҒЫ АС
Жарма ботқасы Жарма 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Тосап(варенье) 7/8 Нан 15/25 Какао Какао 1/2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Геркулес ботқасы Геркулес 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Нан 15/25 Сүтті шай Шай 0,2/0,2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Бидай жармасы Бидай жармасы 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Нан 15/25 Какао Какао 1/2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Күріш ботқасы Күріш 20/30 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1 Сарымай 7/8 Тосап (варенье) 7/8 Нан 15/25 Сүтті шай Шай 0,2/0,2 Сүт 35/40 Қант 5/10	Қайнатылған Жұмыртқа 1/1 Сарымай 7/8 Нан 15/25 Какао Какао 1/2 Сүт 35/40 Қант 5/10
ТҮСКІ АС-I	ТҮСКІ АС-I	ТҮСКІ АС -I	ТҮСКІ АС -I	ТҮСКІ АС-I
Күріш сорпасы Ет 30/35 Күріш 15/20 Өс/майы 1/2 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Перловка сорпасы Ет 30/35 Перловка 15/25 Өс/майы 1/2 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Қарақұмық сорпасы Ет 30/35 Өс/майы 1/2 Қарақұмық 15/20 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3 Қаймақ 4/5	Борщ сорпасы Ет 30/35 Өс/майы 1/2 Орамжапырақ 50/60 Картоп 30/35 Қызылша 15/20 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Қаймақ 4/5 Тұз 0,4/1 Томат 2/3	Макарон сорпасы Ет 30/35 Макарон 15/25 Өс/майы 1/2 Картоп 30/35 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3
ТҮСКІ АС-II	ТҮСКІ АС-II	ТҮСКІ АС-II	ТҮСКІ АС-II	ТҮСКІ АС-II
Етті орама, қарақұмық Ет 55/65 Нан 7/10 Жұмыртқа 0,2/0,2 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Қарақұмық 30/40 Сәбіз 10/15 Өсімдік майы 2/3	Палау Ет /тауық еті 55/65 Өс/майы 3/4 Күріш 30/45 Сәбіз 15/20 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3 Сәбіз салаты	Тефтели макаронмен Ет 55/65 Өс/майы 3/4 Күріш 10/15 Макарон 30/45 Жұмыртқа 0,05/0,1 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1	Бұқтырылған картоп Ет 35/45 Өс/майы 3/4 Картоп 130/150 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 2/3 Вит. Салаты	Етті қарақұмық Ет 35/45 Өс/майы 3/3 Қарақұмық 30/40 Сәбіз 10/15 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 1/2 Сәбіз салаты

<p>Томат 1/1 Орамжапырақ салаты Өс/майы 1/1 Орамжапырақ 40/50 Тұз 0,4/1 Сәбіз 10/10 Лимон 1/1 Сарымсақ 1/1</p> <p>Компот К /жеміс 10/10 Қант 9/10 Нан 30/60</p>	<p>Сәбіз 50/60 Өс/майы 1/2 Пияз 4/5 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Кисель Кисель 15/25 Нан 30/60</p>	<p>Томат 2/3 Орамжапырақ салаты Орамжапырақ 40/50 Сәбіз 10/10 Өсімдік майы 1/1 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Компот К/жеміс 10/10 Қант 9/10 Нан 30/60</p>	<p>Өсімдік майы 1/1 Қызылша 30/40 Сәбіз 10/15 Алма 10/10 Тұз 0,4/1</p> <p>Кисель Кисель 15/25 Нан 30/60</p>	<p>Сәбіз 50/60 Өс/майы 1/2 Пияз 4/5 Тұз 0,4/1 Сарымсақ 1/1 Лимон 1/1</p> <p>Шырын Шырын 150/180 Нан 30/60</p>
<p>БЕСІН АС С/печенье/печенье 25/25 Шырын 150/180 банан 90/70</p>	<p>БЕСІН АС Пряник/печенье 25/25 Сүт қышқылты/сүт 150/180 Алма 90/70</p>	<p>БЕСІН АС Печенье/пряник 25/25 Кисель 15/25 Банан 90/70</p>	<p>БЕСІН АС Вафли 15/30 Сүт 150/180 Алма 90/60</p>	<p>БЕСІН АС Печенье/с/печенье 25/25 Компот К /жеміс 10/10 Қант 9/10 Банан 90/70</p>
<p>КЕШКІ АС Макарон ірімшікпен Сарымай 4/5 Пияз 8/10 Өс/майы 1/2 Тұз 0,4/1 Макарон 30/40 Ірімшік 3/5 Кисель Кисель 15/25 Нан 15/25</p>	<p>КЕШКІ АС Вареники Сарымай 5/5 Өс/майы 1/1 Картоп 140/150 Жұмыртқа 0,05/0,1 Пияз 10/15 Тұз 0,4/1 Ұн 30/45</p> <p>Шырын Шырын 150/180 Нан 15/25</p>	<p>КЕШКІ АС Достық ботқасы Күріш 10/15 Тары 10/15 Сүт 90/100 Сарымай 3/5 Қант 9/10 Тұз 0,4/1</p> <p>Шай Шай 0,2/0,2 Қант 5/10 Нан 15/25</p>	<p>КЕШКІ АС Етті тоқаш Ет 20/20 Өс/майы 1/2 Картоп 15/25 Пияз 10/15 Ұн 30/40 Маргарин 5/7 Қант 4/5 Ашытқы 0,5/0,5 Жұмыртқа 0,1/0,1 Тұз 0,4/1 Компот К/жеміс 10/10 Қант 9/10</p>	<p>КЕШКІ АС Гуляш картоп езбесімен Ет 20/20 Өс/майы 1/2 Пияз 10/15 Сәбіз 10/15 Тұз 0,4/1 Томат 1/2 Картоп 130/150 Сарымай 4/5 Сүт 5/10 Кисель Кисель 15/25 Нан 15/25</p>