

2-аптаның 3-ші күн

24.12.2025



Мектеп директоры: А.Ж. Каржауова

24.12.2025 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасакталған бір күндік ас мәзірі II апта 3-ші күн

Тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Тауық етінсіз кірпікшелер	70	90	100	тауық еті	66	77	88	234,12	314,00	352,17
				күріш	10	13	15			
				пияз	6	7	9			
				Өсімдік майы	3	5	5			
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Қаймақ соусы	20	20	20	Қаймақ	10	10	10			
				1 сұрыпты бидай ұны	3	6	9			
				Сары майы	5	6	6			
				қарақұмық	38	45	50			
Көкөністермен қайнатылған қарақұмық	130	150	180	Сары май	4	5	6	76,89	84,38	92,00
				Сәбіз	20	25	25			
				пияз	10	11	13			
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	162,56	162,56	162,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				қант	3,0	3,0	3,0			
Алма	150	150	150	алма	150	150	150	150	150	150
Бидай нан	30	50	50	нан	30	50	50	13,80	21,80	21,80
				ккал	513,2	566,2	591,2	640,68	739,44	788,74

Аспаз: *А.Мухитова* А.Мухитова



2-аптаның 2-ші күн

23.12.2025



Бекетилді:

Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

23.12.2025 ЖЫЛ

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған
бір күндік ас мәзірі
II апта 2-ші күн

Тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			лайы тағамның құны		
	7-10жас	11-15жас	16-18жас		7-10жас	11-15жас	16-18жас	7-10жас	11-15жас	16-18жас
Піскен сиыр еті тұздығымен (сорпа)	70	90	100	сиыр еті	90	128	138	438,32	621,42	672,93
				пияз	18	20	30			
				Йодталға н тұз	0,2	0,2	0,3			
Жайма нан	130	150	180	Макарон өнімі	46	55	75	69,01	82,51	112,52
				Йодталға н тұз	0,1	0,1	0,2			
«Денсаулық» алма суыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	170,56	170,56	170,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				кыт	3,0	3,0	3,0			
Бидай нан	30	50	50	нан	30	50	50	13,80	21,80	21,80
				қжал	316,3	385,3	425,5	691,69	896,29	977,81

Аспаз: *mf* А.Мухитова



2-аптаның 1-ші күн

22.12.2025



Бекіткіші:
Мектеп директоры: А.Ж. Қаржауова

22.12.2025 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасакталған
бір күндік ас мәзірі

II апта 1-ші күн

тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дәйін тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Қаймақ соусындағы тауық аяқшалары	70	90	100	Тауық еті	72	82	91	240,42	305,92	338,80
				1 сұрыпты ұн	3	6	9			
				Сары майы	4	5	5			
				жұмыртқа	20	20	20			
				сүт	5	6	7			
				Бидай наны	5	7	9			
				кытырлақ	4	7	9			
				қаймақ	10	10	10			
Көкөністермен пісірілген макарон	130	150	180	Иодталған тұз	0,1	0,2	0,2	81,89	89,23	96,85
				Макарон	40	45	48			
				Сары май	4	5	6			
				Сәбіз	20	25	25			
				Пияз	10	11	13			
				Тәтті бұрыш	9	10	10			
Мейіз қосылған балғын алмадан жасалған компот	200	200	200	Иодт тұз	0,1	0,2	0,2	160,56	160,56	160,56
				Алма	143	143	143			
				Мейіз	5	5	5			
				қант	3	3	3			
мандарин	150	150	150	мандарин	150	150	150	285	285	285
Бидай наны	30	50	50	нан	30	50	50	13,08	21,80	21,80
					скалл	537,2	588,4	609,4	780,95	862,51
									903,01	

Аспаз: *А.Мухитова* А.Мухитова



1-аптаның 5-ші күн

19.12.2025

Бекітілді
Мектеп директоры: А.Ж. Каржауова

19.12.2025 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасакталған
бір күндік ас мәзірі

I апта 5-ші күн

тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Сыыр етінен палау	200	220	250	сыыр еті	86	94	102	463,52	508,85	528,17
				пияз	7	12	15			
				Әсімдік майы	3	4	5			
				Иодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
				сәбіз	15	18	20			
				пияз	12	15	17			
				күріш	50	55	60			
алма	150	150	150	алма	150	150	150	150,00	150,00	150,00
Лимонды – алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	170,56	170,56	170,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
Бидай наны	30	50	50	қант	3,0	3,0	3,0	13,08	21,80	21,80
				Бидай наны	30	50	50			
				ккал	435,2	479,2	500,2			

Аспаз: *Мух* А.Мухитова



1-аптаның 3-ші күн

17.12.2025



Бекітілді: 
Мектеп директоры: А.Ж.Каржауова

17.12.2025 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған
бір күндік ас мәзірі

І апта 3-ші күн

тағамдардың атауы	Шығуы,г			құрамы	Брутто,г			дайын тағамның құны		
	7-10жас	11-15жас	16-18жас		7-10жас	11-15жас	16-18жас	7-10жас	11-15жас	16-18жас
томат тұздығындағы тауық еті	70	90	100	тауық филесі	94	107	115	330,19	386,38	411,98
				Сары май	3	5	5			
				Томат пастасы	8	10	10			
				Үн 1 сорт	3	5	5			
				Иодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
көкөністер қосылған ұсақталған қарақұмық	130	150	180	қарақұмық жармасы	30,0	38,0	45,0	66,76	88,33	106,47
				сәбіз	60,0	65,0	70,0			
				Пияз	40	45	50			
				Сары май	3	5	7			
				Иодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
алма	150	150	150	алма	150	150	150	150,00	150,00	150,00
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	170,56	170,56	170,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				қант	3,0	3,0	3,0			
қара бидай наны				қара бидай наны	30	50	50	13,1	21,8	21,8
				кксыл	572,4	623,4	650,4	805,85	817,07	860,81

Аспаз: *Мух* А.Мухитова



2-аптаның 3-ші күн

24.12.2025



Мектеп директоры: А.Ж. Каржауова

24.12.2025 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасакталған бір күндік ас мәзірі II апта 3-ші күн

Тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Тауық етінсіз кірпікшелер	70	90	100	тауық еті	66	77	88	234,12	314,00	352,17
				күріш	10	13	15			
				пияз	6	7	9			
				Өсімдік майы	3	5	5			
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Қаймақ соусы	20	20	20	Қаймақ	10	10	10			
				1 сұрыпты бидай ұны	3	6	9			
				Сары майы	5	6	6			
				қарақұмық	38	45	50			
Көкөністермен қайнатылған қарақұмық	130	150	180	Сары май	4	5	6	76,89	84,38	92,00
				Сәбіз	20	25	25			
				пияз	10	11	13			
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	162,56	162,56	162,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				қант	3,0	3,0	3,0			
Алма	150	150	150	алма	150	150	150	150	150	150
Бидай нан	30	50	50	нан	30	50	50	13,80	21,80	21,80
				ккал	513,2	566,2	591,2	640,68	739,44	788,74

Аспаз: *А.Мухитова* А.Мухитова



2-аптаның 3-ші күн

10.12.2025

Бекітілді: 
Мектеп директоры: А.Ж.Каржаева

10.12.2025 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған
бір күндік ас мәзірі

II апта 3-ші күн

тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10жас	11-15жас	16-18жас		7-10жас	11-15жас	16-18жас	7-10жас	11-15жас	16-18жас
Тауық етінен кірпікшешелер	70	90	100	тауық филесі	60	80	90	204,37	272,80	307,01
				Өсімдік май	3	5	5			
				күріш	10	13	15			
				пияз	6	7	9			
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Қаймақ соусы	20	20	20	қаймақ	10,0	10,0	10,0	32,90	32,90	32,90
				1 сұрыпты ұн	2,0	2,0	2,0			
				Сары май	2,0	2,0	2,0			
көкөністер қосылған борпылдақ қарақұмық	130	150	180	қарақұмық жармасы	30,0	38,0	45,0	69,76	88,33	106,47
				сәбіз	60,0	65,0	70,0			
				Пияз	40	45	50			
				Сары май	3	5	7			
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,2			
алма	150	150	150	алма	150	150	150	150,00	150,00	150,00
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	170,56	170,56	170,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				кант	3,0	3,0	3,0			
қара бидай наны				қара бидай наны	30	50	50	13,1	21,8	21,8
				ккал	538,12	602,12	630,12			
								640,68	736,44	788,74

Аспаз:  А.Мухитова



2-аптаның 2-ші күн

09.12.2025

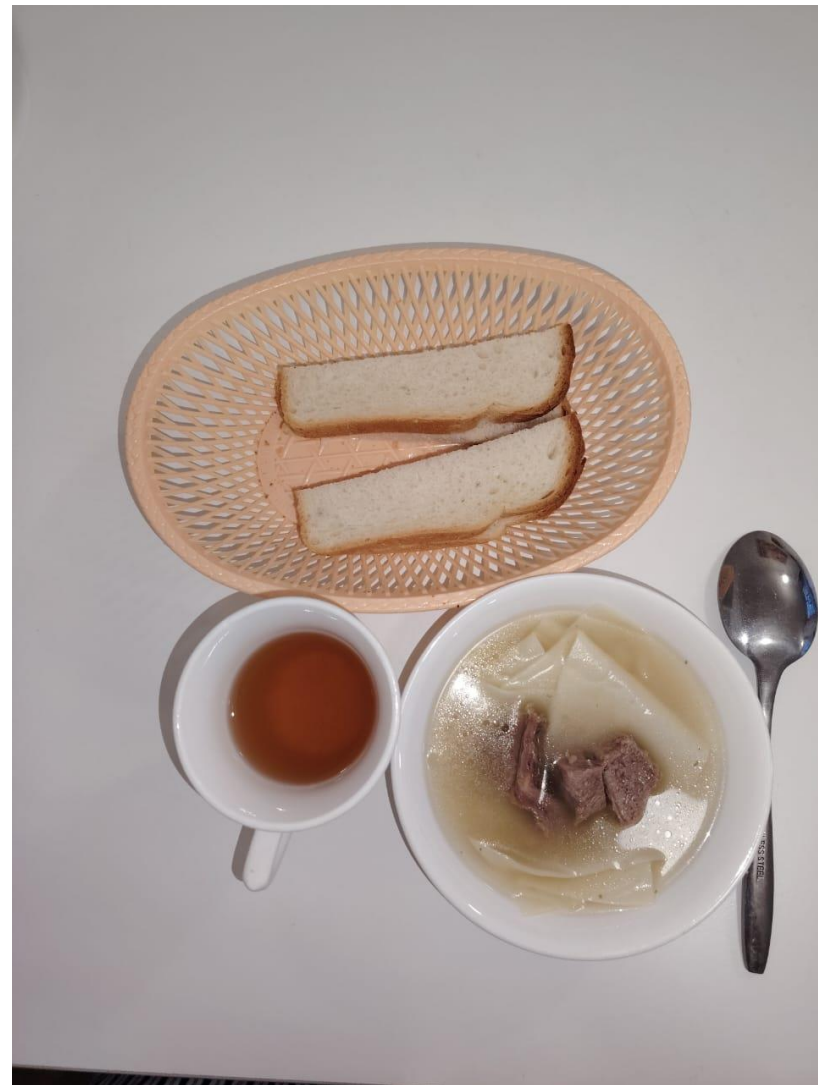
Бекітілді: 
Мектеп директоры А. Ж. Каржауова

09.12.2025 жыл

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасақталған
бір күндік ас мәзірі
II апта 2-ші күн

Тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10жас	11-15жас	16-18жас		7-10жас	11-15жас	16-18жас	7-10жас	11-15жас	16-18жас
Піскен сиыр еті тұздығымен (сорпа)	70	90	100	сиыр еті	90	128	138	438,32	621,42	672,93
				пияз	18	20	30			
				Йодталған тұз	0,2	0,2	0,3			
Жайма нан	130	150	180	Макарон өнімі	46	55	75	69,01	82,51	112,52
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	170,56	170,56	170,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				кант	3,0	3,0	3,0			
Бидай нан	30	50	50	нан	30	50	50	13,80	21,80	21,80
				ккал	316,3	385,3	425,5			

Аспаз:  А. Мухитова



2-аптаның 3-ші күн

24.12.2025



Мектеп директоры: А.Ж. Каржауова

24.12.2025 ж

Ақкөл жалпы орта мектебі бойынша жасакталған бір күндік ас мәзірі II апта 3-ші күн

Тағамдардың атауы	Шығуы, г			құрамы	Брутто, г			дайын тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас		7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
Тауық етінсіз кірпікшелер	70	90	100	тауық еті	66	77	88	234,12	314,00	352,17
				күріш	10	13	15			
				пияз	6	7	9			
				Өсімдік майы	3	5	5			
				Йодталған тұз	0,1	0,2	0,2			
Қаймақ соусы	20	20	20	Қаймақ	10	10	10			
				1 сұрыпты бидай ұны	3	6	9			
				Сары майы	5	6	6			
				қарақұмық	38	45	50			
Көкөністермен қайнатылған қарақұмық	130	150	180	Сары май	4	5	6	76,89	84,38	92,00
				Сәбіз	20	25	25			
				пияз	10	11	13			
				Йодталған тұз	0,1	0,1	0,2			
«Денсаулық» алма сусыны	200	200	200	лимон	40,0	40,0	40,0	162,56	162,56	162,56
				алма	89,0	89,0	89,0			
				қант	3,0	3,0	3,0			
Алма	150	150	150	алма	150	150	150	150	150	150
Бидай нан	30	50	50	нан	30	50	50	13,80	21,80	21,80
				ккал	513,2	566,2	591,2	640,68	739,44	788,74

Аспаз: *А.Мухитова* А.Мухитова

