

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Дүйсенбі

«2» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-11 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Қызылша салаты	50	80	70	Қызылша салаты
				Құм шекер
				Өсімдік майы
Палау (сиыр еті)	200	230	250	Сиыр еті
				Күріш
				Өсімдік майы
				пияз
				Сәбіз
				Томат пастасы
Сок	150	150	150	Сок
Нан	20	35	40	Қара нан

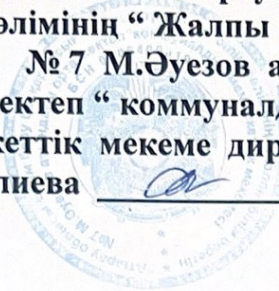
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сейсенбі

«3» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет	
Томат соусындағы күркетауық филесі	60	80	90	Күркетауық филесі
				Томат пастасы
				Пияз
				Бидай ұны
				Сары май
Гарнир: макорон	100	130	150	Макорон
				Сары май
				Тұз
Витамин С қосылған кептірілген жемістерден компот	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Vit C
Алма	150	150	150	Алма
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева

Ас мәзірі (меню)

Сәрсенбі

«4» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Рагу (сиыр еті)	200/50	200/50	200/50	Сиыр еті
				Өсімдік майы
				Картоп
				Сәбіз
				Пияз
				қырыққабат
Витамин С қосылған кисель	200	200	200	Кисель
				Қант
				Су
				Vitamin C
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Бейсенбі

«5» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Тауық етінен котлет	60	70	80	Тауық еті
				Бидай наны
				Сүт
				Нан үгінділері
				Өсімдік майы
				Пияз
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Пияз
				Бидай ұны
				Томат пастасы
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш
				Сары май
Компот С дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Vit C
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева

Ас мәзірі (меню)

Жұма

«6» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Кеспе сорпасы	200	200	220	Сиыр еті
				Сәбіз
				Өсімдік майы
				Кеспе
				Пияз
Сүзбе қосылған ашытқы (запеканка)	60	70	80	Сүзбе
				Қант
				Ванилин
				Жұмыртқа
				Сары май
				жарма
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Нан	20	35	40	Қара нан

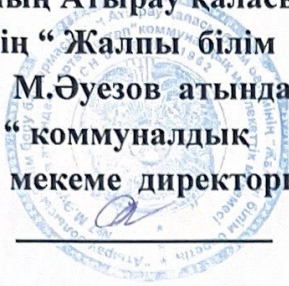
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Дүйсенбі

«9» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Томат соусындағы тауық еті	60	80	90	Тауық филесі
				Томат пастасы
				Пияз
				Бидай ұны
				Сары май
				Сәбіз
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық
				Сары май
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Алма	150	150	150	Алма
Нан	20	35	40	Қара нан

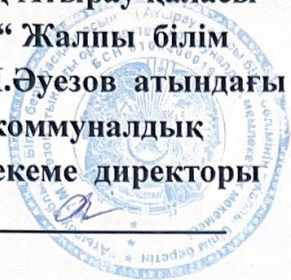
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сейсенбі

«10» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Сәбізден салат	50	60	70	Сәбіз
				Қант
				Өсімдік майы
Сиыр етінен котлет	60	70	80	Сиыр еті
				Нан
				Сүт
				Кептірілген нан
				Өсімдік майы
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Бидай ұны
				Пияз
				Томат пастасы
Гарнир: қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон
				Сары май
Кептірілген жемістерден компот ViT C қосылған	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				ViT C
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сәрсенбі

«11» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	200	220	250	Сиыр еті
				Картоп
				Өсімдік майы
				Сәбіз
				Пияз
				Томат пастасы
Витамин С қосылған кисель	200	200	200	Кисель концентраталған
				Қант
				Су Вит С
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева

Ас мәзірі (меню)

Бейсенбі

«12» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Балық котлеттері	50	60	70	Филесі сазан
				Сүт
				Өсімдік майы
				Пияз
				Нан
				Кептірілген нан
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Пияз
				Бидай ұны
				Томат пастасы
Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш
				Сары май
Кептірілген жемістерден компот ViT C қосылған	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Вит С
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Жұма

«13» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұршақ сорпасы	200	220	250	Сиыр еті
				Картоп
				Пияз
				Сәбіз
				Бұршақ
				Тұз
				Өсімдік майы
Сүзбе қосылған ашытқы (запеканка)	60	70	80	Сүзбе
				Қант
				Ванилин
				Жұмыртқа
				Сары май
				жарма
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Нан	20	35	40	Нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің "Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп" коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева

Ас мәзірі (меню)

Дүйсенбі

«16» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-11 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Қызылша салаты	50	80	70	Қызылша салаты
				Құм шекер Өсімдік майы
Палау (сиыр еті)	200	230	250	Сиыр еті
				Күріш
				Өсімдік майы
				пияз
				Сәбіз
				Томат пастасы
Сок	150	150	150	Сок
Нан	20	35	40	Қара нан

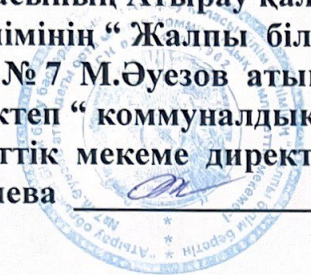
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сейсенбі

«17» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 лет	
Томат соусындағы күркетауық филесі	60	80	90	Күркетауық филесі
				Томат пастасы
				Пияз
				Бидай ұны
				Сары май
Гарнир: макорон	100	130	150	Макорон
				Сары май
				Тұз
Витамин С қосылған кептірілген жемістерден компот	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Vit C
Алма	150	150	150	Алма
Нан	20	35	40	Қара нан

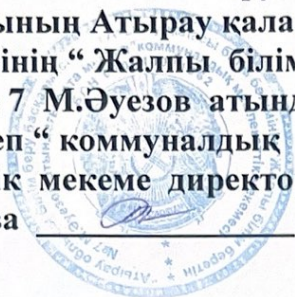
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп” коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сәрсенбі

«18» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Рагу (сиыр еті)	200/50	200/50	200/50	Сиыр еті
				Өсімдік майы
				Картоп
				Сәбіз
				Пияз
				қырыққабат
Витамин С қосылған кисель	200	200	200	Кисель
				Қант
				Су
				Vitamin C
Нан	20	35	40	Қара нан

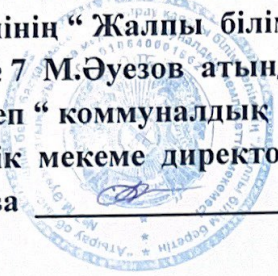
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің "Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп" коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Бейсенбі

«19» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингридиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Тауық етінен котлет	60	70	80	Тауық еті
				Бидай наны
				Сүт
				Нан үгінділері
				Өсімдік майы
				Пияз
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Пияз
				Бидай ұны
				Томат пастасы
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш
				Сары май
Компот С дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Vit C
Нан	20	35	40	Қара нан

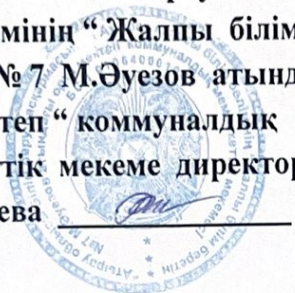
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Жұма

«20» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Кеспе сорпасы	200	200	220	Сиыр еті
				Сәбіз
				Өсімдік майы
				Кеспе
				Пияз
Сүзбе қосылған ашытқы (запеканка)	60	70	80	Сүзбе
				Қант
				Ванилин
				Жұмыртқа
				Сары май
				жарма
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Дүйсенбі

«23» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Томат соусындағы тауық еті	60	80	90	Тауық филесі
				Томат пастасы
				Пияз
				Бидай ұны
				Сары май
				Сәбіз
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық
				Сары май
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Алма	150	150	150	Алма
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сейсенбі

«24» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Сәбізден салат	50	60	70	Сәбіз
				Қант
				Өсімдік майы
Сиыр етінен котлет	60	70	80	Сиыр еті
				Нан
				Сүт
				Кептірілген нан
				Өсімдік майы
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Бидай ұны
				Пияз
				Томат пастасы
Гарнир: қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон
				Сары май
Кептірілген жемістерден компот ViT C қосылған	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				ViT C
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “ Жалпы білім
беретін № 7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Сәрсенбі

«25» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	200	220	250	Сиыр еті
				Картоп
				Өсімдік майы
				Сәбіз
				Пияз
				Томат пастасы
Витамин С қосылған кисель	200	200	200	Кисель концентраталған
				Қант
				Су Вит С
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің «Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп» коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Бейсенбі

«26» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Балық котлеттері	50	60	70	Филесі сазан
				Сүт
				Өсімдік майы
				Пияз
				Нан
				Кептірілген нан
Тұздық	15	15	15	Сары май
				Сәбіз
				Пияз
				Бидай ұны
				Томат пастасы
Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш
				Сары май
Кептірілген жемістерден компот ViT C қосылған	200	200	200	Кептірілген жемістер
				Қант
				Вит С
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Жұма

«27» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұршақ сорпасы	200	220	250	Сиыр еті
				Картоп
				Пияз
				Сәбіз
				Бұршақ
				Тұз
				Өсімдік майы
Сүзбе қосылған ашытқы (запеканка)	60	70	80	Сүзбе
				Қант
				Ванилин
				Жұмыртқа
				Сары май
				жарма
Шай қантпен, лимонмен	200	200	200	Шай
				Қант
				Лимон
Нан	20	35	40	Нан

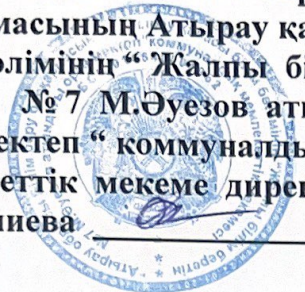
ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова

Бекітемін:

Атырау облысы Білім беру
басқармасының Атырау қаласы
білім бөлімінің “Жалпы білім
беретін №7 М.Әуезов атындағы
орта мектеп “ коммуналдық
мемлекеттік мекеме директоры
Г.Г.Калиева



Ас мәзірі (меню)

Дүйсенбі

«30» қыркүйек 2024 жыл

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері
	7-11 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Қызылша салаты	50	80	70	Қызылша салаты
				Құм шекер
				Өсімдік майы
Палау (сиыр еті)	200	230	250	Сиыр еті
				Күріш
				Өсімдік майы
				пияз
				Сәбіз
				Томат пастасы
Сок	150	150	150	Сок
Нан	20	35	40	Қара нан

ИП «Утегенова»

Аспазшы: А.Калиева

Медбике: А.Алипова