Басшы «ЕБҚ БҚО» КММ
И.А Семкина

Перспективалық ас мәзірі кезең көктем-жаз 2026 оқу жылы
"Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы" санитариялық қағидалар негізінде
Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 4 наурыздағы № ҚР ДСМ – 302/2020 бұйрығы № 16.

1 апта

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**
Сүтті күріш ботқасы. Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт тары ботқасы. Сары май, ірімшік қосылған нан. Шай	Сүзбе. Сары маймен нан Сүт қайнатылған. Карамель	Сүт жармасы. Сары маймен нан. Піскен жұмыртқа. Лимон қосылған шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт қосылған қарақұмық. Сары маймен нан. Шай	Сүт арпа ботқасы Нан мен май, ірімшік. Лимон қосылған шай.	Мейіз қосылған сүзбе мен сәбіз. Сары маймен нан. Шай. Карамель
Таңғы ас II	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**
Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс
Түскі ас	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**
Көкөніс салаты, өсімдік майымен Борщ м / к сорпада. Қарақұмық гарнирі, тұздық қосылған гуляш. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Жүгері қосылған қырыққабат салаты,өсімдік майымен ет сорпасында Бабушкин суп Қуырып жасалған ет тағамы (ет сиыр еті). Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Сәбіз салаты, өсімдік майымен. Ет сорпадағы қызылша. Сиір етінен палау. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Қызылша салаты, өсімдік майымен Щи. Картоп пен ірімшік қосылған пісірме Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Көкөніс салаты, өсімдік майымен Рассольник. Сиыр еті қосылған бесбармак. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Жасыл бұршақ қосылған қырыққабат салаты, өсімдік майымен. Ет сорпасында үйдің кеспесі. Гарнир күріш, тұздық қосылған котлет. Кептірілген жеміс компоты . Қара бидай/бидай наны	Винигрет салаты, өсімдік майымен Ет сорпадағы бұршақ сорпасы. Бидай гарнирі, тұздық қосылған сиыр еті. Кисель Қара бидай/бидай наны
Бесін ас	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**
Сүт қайнатылған. Сүзбе қосылған ірімшік.	Вафля. Йогурт	Қырыққабат пирогы. Кисель	Тәтті тоқаш. Сүт қайнатылған.	Печенье. Сүтпен какао	Вафля. Йогурт	Қайнатылған сүт. Гренка.
Кешкі ас	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**
Тауық етімен татар Азу. Сары май қосылған бидай наны. кисель	Арпа гарнирі, қызанақ пен кілегей соусындағы балық еті. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Сүтті бидай ботқасы. Сары май қосылған бидай наны. Шай	Макарон өнімдері, Томат тұздығындағы көкөністермен пісірілген балық. Сары май қосылған бидай наны. Кисель	Горощница, тауық еті мен тұздық. Сары май қосылған бидай наны. Жеміс шайы.	Картоп пюресі, сүт тұздығындағы үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Тауық еті қосылған Лагман. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.

2 апта

Перспективалық ас мәзірі кезең көктем-жаз 2026 оқу жылы

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**
Сүт жармасы. Сары май қосылған нан. Шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт күріш ботқасы. Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Лимон қосылған шай. Печенье.	Сүтті бидай ботқасы. Нан мен май, ірімшік. Шай. Вафли	Сүзбелі пісірме. Хлеб с маслом сливочным. Чай. Конфета шоколадная.	Сүт вермишель сорпасы. Ірімшік қосылған сары май қосылған нан. Лимон қосылған шай.	Сүт арпа ботқасы Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Шай. Карамель	Сүт тары ботқасы. Нан мен май, ірімшік. Сүт қосылған шай.
Таңғы ас II	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**
Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс. Сүт қосылған Какао. Сары май сэндвичі.	Жеміс	Жеміс	Жеміс
Түскі ас	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**
Көкөніс салаты , өсімдік майымен Ет сорпасымен рассольник. Манты (ет сиыр еті) Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Сәбіз салаты, өсімдік майымен Щи. Картоп пюресі, тұздық қосылған гуляш. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Суп вермишелевый на м/к бульоне. Голубцы с мясом говядина. Кисель Хлеб ржаной/пшеничный	Көкөніс салаты, өсімдік майымен. етпен қарақұмық сорпасы. Сиыр еті қуырылған. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Жүгері қосылған қызылша салаты, өсімдік майымен. Ет сорпасында күріш сорпасы. Сиыр ет қосылған Хинкали. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Қырыққабат салаты, өсімдік майымен ет сорпадағы қызылша. Сиыр ет қосылған Лагман. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Винигрет салаты өсімдік майымен Ет сорпадағы арпа сорпасы. Картоп қосылған тұшпара. Ет қайнатылған. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны
Бесін ас	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**
Сүт қосылған Какао. Ірімшік қосылған сары май сэндвичі.	Сүзбе қосылған ірімшік. Қайнатылған сүт.	Йогурт. Мейіз қосылған тәтті рулет	Духовой пирожок с морковью. Молоко кипяченное.	Печенье. Йогурт.	Сүтпен какао. Сүзбелі сырник.	Вафля. Қайнатылған сүт
Кешкі ас	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**
Қарақұмық гарнирі, тұздық қосылған үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны.Жеміс шайы.	Макарон, тауық еті. Сары май қосылған бидай наны. Кисель	Тартылған балық қосылған картоп пен сәбіз пісірме. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Бұршақ, тауық еті қосылған гуляш. Сары май қосылған бидай наны. Жеміс шайы.	Бидай гарнирі, Томат тұздығындағы үрмелі балық-кілегей соусы. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Тауық етінен палауы. Сары май қосылған бидай наны.Кисель	Гарнир макарон өнімдері, көкөністермен үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны Жеміс шайы.

Перспективалық ас мәзірі кезең көктем-жаз 2026 оқу жылы

3 апта

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**
Сүтті күріш ботқасы. Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт тары ботқасы. Сары май, ірімшік қосылған нан. Шай	Сүзбе. Сары маймен нан Сүт қайнатылған. Карамель	Сүт жармасы. Сары маймен нан. Піскен жұмыртқа. Лимон қосылған шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт қосылған қарақұмық. Сары маймен нан. Шай	Сүт арпа ботқасы Нан мен май, ірімшік. Лимон қосылған шай.	Мейіз қосылған сүзбе мен сәбіз. Сары маймен нан. Шай. Карамель
Таңғы ас II	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**
Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс
Түскі ас	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**
Көкөніс салаты, өсімдік майымен Борщ м / к сорпада. Қарақұмық гарнирі, тұздық қосылған гуляш. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Жүгері қосылған қырыққабат салаты,өсімдік майымен ет сорпасында Бабушкин суп Қуырып жасалған ет тағамы (ет сиыр еті). Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Сәбіз салаты, өсімдік майымен. Ет сорпадағы қызылша. Сиыр етінен палау. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Қызылша салаты, өсімдік майымен Щи. Картоп пен ірімшік қосылған пісірме Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Көкөніс салаты, өсімдік майымен Рассольник. Сиыр еті қосылған бесбармак. Кептірілген жеміс компоты Қара бидай/бидай наны	Жасыл бұршақ қосылған қырыққабат салаты, өсімдік майымен. Ет сорпасында үйдің кеспесі. Гарнир күріш, тұздық қосылған котлет. Кептірілген жеміс компоты . Қара бидай/бидай наны	Винигрет салаты, өсімдік майымен Ет сорпадағы бұршақ сорпасы. Бидай гарнирі, тұздық қосылған сиыр еті. Кисель Қара бидай/бидай наны
Бесін ас	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**
Сүт қайнатылған. Сүзбе қосылған ірімшік.	Вафля. Йогурт	Қырыққабат пирогы. Кисель	Тәтті тоқаш. Сүт қайнатылған	Печенье. Сүтеп какао	Вафля. Йогурт	Қайнатылған сүт. Гренка.
Кешкі ас	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**
Тауық етімен татар Азу. Сары май қосылған бидай наны. Кисель	Арпа гарнирі, қызанақ пен кілегей соусындағы балық еті. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао	Сүтті бидай ботқасы. Сары май қосылған бидай наны. Шай	Макарон өнімдері, Томат тұздығындағы көкөністермен пісірілген балық. Сары май қосылған бидай наны. Кисель	Горощница, тауық еті мен тұздық. Сары май қосылған бидай наны. Жеміс шайы.	Картоп пюресі, сүт тұздығындағы үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Тауық еті қосылған Лағман. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.

4 апта

Перспективалық ас мәзірі кезең көктем-жаз 2026 оқу жылы

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**	**Таңғы ас**
Сүт жармасы. Сары май қосылған нан. Шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт күріш ботқасы. Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Лимон қосылған шай. Печенье.	Сүтті бидай ботқасы. Нан мен май, ірімшік. Шай. Вафли	Сүзбелі пісірме. Сары май қосылған нан. Шай. Шоколадты кәмпит.	Сүт вермишель сорпасы. Ірімшік пен сары май қосылған нан. Лимон қосылған шай.	Сүт арпа ботқасы Сары май қосылған нан. Піскен жұмыртқа. Шай. Карамель.	Сүт тары ботқасы. Нан мен май, ірімшік. Сүт қосылған шай
Таңғы ас II	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**	**Таңғы ас II**
Жеміс	Жеміс	Жеміс	Жеміс. Сүт қосылған Какао. Сары май сэндвичі.	Жеміс	Жеміс	Жеміс
Түскі ас	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**	**Түскі ас**
Көкөніс салаты , өсімдік майымен Ет сорпасымен рассольник. Манты (ет сиыр еті) Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Сәбіз салаты, өсімдік майымен Щи. Картоп пюресі, тұздық қосылған гуляш. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Суп вермишелевый на м/к бульоне. Голубцы с мясом говядина. Кисель Хлеб ржаной/пшеничный	Көкөніс салаты, өсімдік майымен. етпен қарақұмық сорпасы. Сиыр еті қуырылған. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Жүгері қосылған қызылша салаты, өсімдік майымен. Ет сорпасында күріш сорпасы. Сиыр ет қосылған Хинкали. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Қырыққабат салаты, өсімдік майымен ет сорпадағы қызылша. Сиыр ет қосылған Лагман. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны	Винигрет салаты өсімдік майымен Ет сорпадағы арпа сорпасы. Картоп қосылған тұшпара. Ет қайнатылған. Кептірілген жеміс компоты. Қара бидай/бидай наны
Бесін ас	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**	**Бесін ас**
Сүт қосылған Какао. Ірімшік қосылған сары май сэндвичі.	Сүзбе қосылған ірімшік. Қайнатылған сүт.	Йогурт. Мейіз қосылған тәтті рулет	Духовой пирожок с морковью. Молоко кипяченное.	Печенье. Йогурт.	Сүтпен какао. Сүзбелі сырник	Вафля. Қайнатылған сүт
Кешкі ас	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**	**Кешкі ас**
Қарақұмық гарнирі, тұздық қосылған үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны.Жеміс шайы..	Макарон, тауық еті. Сары май қосылған бидай наны. Кисель	Тартылған балық қосылған картоп пен сәбіз пісірме. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Бұршақ, тауық еті қосылған гуляш. Сары май қосылған бидай наны. Жеміс шайы.	Бидай гарнирі, Томат тұздығындағы үрмелі балық-кілегей соусы. Сары май қосылған бидай наны. Сүт қосылған Какао.	Тауық етінен палауы. Сары май қосылған бидай наны.Жеміс шайы.	Гарнир макарон өнімдері, көкөністермен үрмелі балық. Сары май қосылған бидай наны. Кисель

Дайандаған диет медбике: Кох М.В