

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі»

ММ басшысы
Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 31 тамыз

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Сомасы
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	
Қаймақ майы қосылған картопты қайнақша	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2	750 тенге
	100	212	100	212	100	212	
	60	31	70	36	80	41	
	20	49	35	85	40	97	
	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812	
Сыыр етінен соус қосылған тефель	100	92	130	120	150	138	750 т.
Гарнир: қарақұмық	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
Сүтті шай	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134	
Май мен ірімшік бутерброды	60	57	70	67	80	76	
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	200/20	170	230/20	196	250/20	213	
Жұмыр кеспе салынған тауық сорпасы	200	92	200	92	200	92	750 т.
Шырын (жемісті)	60	72	60	72	60	72	
Сүзбеше	20	49	35	85	40	97	
Қарабидай наны	70/30	63	80/30	71	100/30	86	
Тұмшاپеште пісірілген соуспен балық (минтай)	100	163,6	130	197	150	213	
Гарнир: бөктірілген күріш	60	60,4	70	71	80	81	750 т.
Өсімдік майы қосылған салат (сәбіз, ірімшік)	200	93	200	93	200	93	
Жемісті кисель	20	49	35	85	40	97	
Қарабидай наны	200	178,8	230	206	250	224	
Қуырған тауық еті	20	49	35	85	40	97	
Қарабидай наны	150	52	150	52	150	52	750 т.
Жеміс (алма)	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5	

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі»

ММ басшысы

Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 31 тамыз

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Сомасы
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	
			1-ші күні (дүйсенбі)				
Ет салынған бұрыш	200/25	98	230/25	112	250/25	121	750 теңге
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146	
Қарабидай наны	200	49	35	85	40	97	
Сүтпен қант қосылған қакао	20	213	200	213	200	213	
			2-ші күні (сейсенбі)				
Тауық етінен күріш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135	750 г.
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Жеміс	100	52	100	52	100	52	
Көптірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
			3-ші күні (сәрсенбі)				
Тұмшалапеште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218	750 г.
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123	
Май мен ірімшік бутерброды	20/5/3	87	37771	103	35/5/3	134	
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
			4-ші күні (бейсенбі)				
Балықтан соус қосылған соқпа	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107	750 г.
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213	
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қырыққабат, кияр, қызанақ)	60	57	70	67	80	76	
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
			5-ші күні (жұма)				
Көкөністер сорпасы (борщ) (қырыққабат, қызылша, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144	750 г.
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Сүтпен шай	200	19	200	19	200	19	
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72	
Тоқаштар	100		100		100		

БЕКІТЕМІН«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі»**ММ басшысы****Нұрова Д.Ш.****2023 жылғы 31 тамыз****3 апта**

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Сомасы
	Шығу	Ккал	шығу	Ккал	Шығу	Ккал	
1-ші күні (дүйсенбі)							
Сыыр етінен дайындалған сорпалы тұшпара	200	584	230	672	250	730	750 теңге
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
Бал	10	33	10	33	10	33	
Өсімдік майы қосылған «Дәруменді» салаты	60	31	70	36	80	41	
2-ші күні (сейсенбі)							
Тұшпапеште пісірілген соуспен сыыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218	750 т.
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146	
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41	
Кисель	200	93	200	93	200	93	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
3-ші күні (сәрсенбі)							
Тауық етінен дайындалған кеспе сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213	750 т.
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (кияр, қызанақ, болгар бұрышы)	60	31	70	36	80	41	
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
4-ші күні (бейсенбі)							
Тұшпапеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86	750 т.
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52	
5-ші күні (жұма)							
Тауық еті қосылған палау	170	295	200	346	230	398	750 т.
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72	
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161	
Қарабидай наны	20	49	35	85	200	97	

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі»

ММ басшысы

Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 31 тамыз

4 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Сомасы
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Выход	Ккал	
	1-нші күні (дүйсенбі)						
Бұқтырылған сиыр еті	80	231,24	90	265,926	100	289,05	750 тенге
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	316	130	367	150	472	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Өсімдік майы қосылған ірімшікпен сәбіз салаты	60	91	70	106	80	121	
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
	2-нші күні (сейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған ши (қырыққабат, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121	750 т.
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52	
Кисель	200	93	200	93	200	93	
	3-нші күні (сәрсенбі)						
Қуырылған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224	750 т.
Тоқаштар	100		100		100		
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Сүтпен шай	200	19	200	19	200	19	
Бал	10	33	10	33	10	33	
	4-нші күні (бейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған соуспен тефтель	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812	750 т.
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161	
Печенье	60	87	60	103	60	134	
	5-нші күні (жұма)						
Картопты қайнақша	70/30	285	80/30	314	90/30	342	750 т.
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97	
Кофе сусыны	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қияр, қызанақ, қырыққабат)	60	31	70	36	80	41	