

"Бекітемін"
Ақмола облысы білім басқармасы
Целиноград ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы
С. Искаков
2023 ж.

Төрт апталық ас мәзірі
(жаз- күз)
I апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	230	250
Тұздыны бар тефтеледер	80/15	90/15	100/15
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Қағат қосылған қара шйі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүзбе	50	50	50
Килокалорий, ккал	434	497	520

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй жармасы бар сорпа	200	250	250
Жана піскен кокониіс салаты	60	80	80
Қартоннен бұқтырылған тауық еті	150	200	200
Жидек кеселі	200	200	200
Жеміс айма	1 шт	1 шт	1 шт
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	600	735	815

3-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төе жасалған рассольник сорпасы	200	250	250
Бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: бұқтырылған орамжапырақ	100	150	150
Қатты ірімшік	20	20	20
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	631	709	765

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық сорпасы	200	250	250
Сәбіз салаты	60	100	100
Тұздық қосылған бұға пісірілген қоллеттер	80/15	100/15	100/15

Сүзбе пісірілген күріш	75	100	120
Айығы шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	675	798,5	906

5-ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с қайнатылған бұршақ сорпасы	200	250	250
Пісірілген тауық еті	80	100	100
Гарнир: қартоп шоресі	100	130	150
Ара бағы	10	10	10
Қатты ірімшік	20	20	20
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	593	649	684

II апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с жасалған борщ сорпасы	200	250	250
Палау (супер етінен)	150	200	200
Ара бағы	10	10	10
Сүзбе	50	50	50
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	534	612	671

2-ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй рецептісі бойынша кеспе	200	250	250
Витаминді салат	60	80	80
Үй рецептісі бойынша жарма	150	200	200
Келтірілген жемістер қоспасынан жасалған Компот	200	200	200
Алма жемісі	1 шт	1 шт	1 шт
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	694	793,5	885

3-ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с қайнатылған қаршо сорпасы	200	250	250
Бұқтырған кикністер қосылған тауық еті	150	100	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	130	150
Жемістерден жасалған кисель	200	200	200
Қатты ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	587	652	696

Handwritten signature

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық сорпасы т/с	200	250	250
Қызылша сәлігі	60	100	100
тұздығы бар тауық еті котлеттері	80/15	100/15	100/15
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
табиғи шұрыш	200	200	200
Бянал	1 шт	1 шт	1 шт
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	868	956	1033

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с қайнатылған бұршақ сорпасы	200	250	250
Көкөністерден жасалған рагу (тауық ет)	150	200	200
ара балы	10	10	10
қант қосылған қара шай	200	200	200
Қағды ірімшік	20	20	20
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	510	584	636