

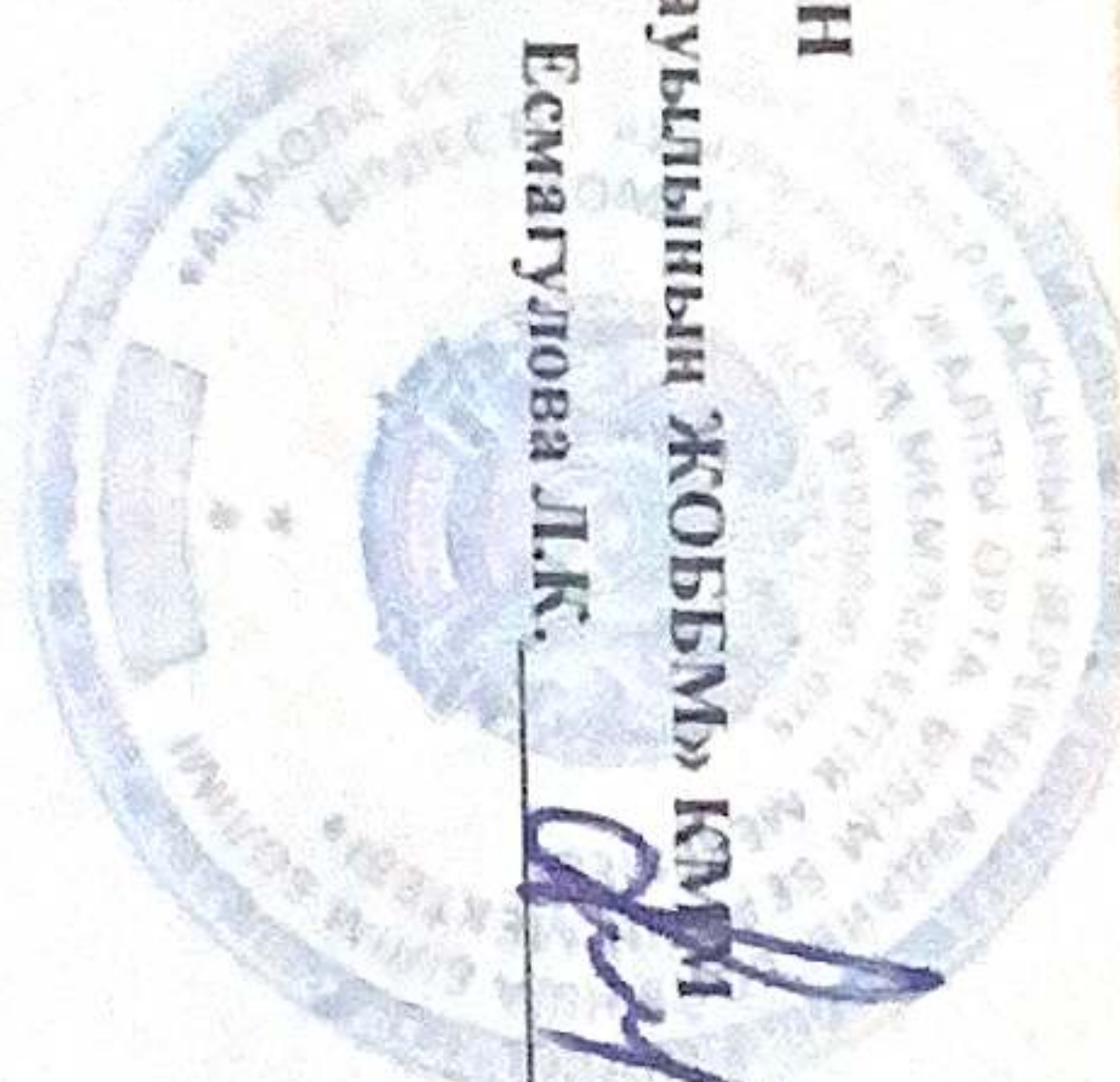
КЕЛІСІЛДІ

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММІ басшысы
Д.Ш.Нұрова

« » 2023 жыл



БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЕМ» КММ
директоры: Есмағұлова Л.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1- апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-нші күні (дүйсенбі)						
Өсімдік майы қосылған картопты варениктер	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Йогурт	100	212	100	212	100	212
Жаңа піскен көкөніс салаттары (қырыққабат, кияр, қызанақ)	60	31	70	36	80	41
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
2-нші күні (сейсенбі)						
Тефтели сиыр еті соуспен	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Сүтті шай	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бүтерброд май сырмен	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	60	57	70	67	80	76
3-нші күні (сәрсенбі)						
Вермишель салынған тауық сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Шырын (жемісті)	200	92	200	92	200	72
Сүзбеше	60	72	60	72	60	97
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
4-нші күні (сейсенбі)						
Духовкада пісірілген балық (минтай) соуспен	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Салат (сәбіз, ірімшік және өсімдік майы қосылған)	60	60,4	70	71	80	81
Кисель жемісті	200	93	200	93	200	93
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-нші күні (жұма)						
Қақталған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс (алма)	150	52	150	52	150	52
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5



КЕЛІСІМ
«Ақмода облысы білім басқармасының
Зерттеу және бойынша білім бөлімі» ММ басшысы
Д.Ш. Мұронов
2023 жыл

II - апта

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОББМ» КММ
директоры: Есмагулова Л.К.

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-нші күні (дүйсенбі)						
Ет салынған бұрыш	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Қара бидай наны	200	49	35	85	40	97
Сүтпен хош иісті какао	20	213	200	213	200	213
2-нші күні (сейсенбі)						
Тауық етінен дайындалған күріш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жемістер	100	52	100	52	100	52
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-нші күні (сәрсенбі)						
Духовкада пісірілген сиыр еті	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123
Бүтерборд май және сыр мен	20/5/3	87	37771	103	35/5/3	134
Қара шай кант қосылған	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-нші күні (бейсенбі)						
Биточки балықты тұздық	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: күріш езбесі	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған салаттар (қырыққыбыт, кыр қызанақ)	60	57	70	67	80	76
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-нші күні (жұма)						
Борш көкөністер қосылған сорпасы (қырыққабат, қызылша, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтті шай	200	19	200	19	200	19
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Токаштар	100		100		100	

КЕЛІСІМДІ

«Ақмола облысы бойым басқармасының

Зеректі ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы

Д.Ш.Нұрғаз

« 2023 жыл »

III-апта

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОББМ» КММ
директоры: Есмағұлова Л.К.

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-нші күні (дүйсенбі)						
Сыыр етінен дайындалған тұшпара	200	584	230	672	250	730
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Қантты қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Бал	10	33	10	33	10	33
Салат «Дәрумендер» өсімдік майы қосылған	60	31	70	36	80	41
2-нші күні (сейсенбі)						
Духовкада пісірілген сыыр еті	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Жана піскен көкөніс салаттары (қырықжабат сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
3-нші күні (сәрсенбі)						
Тауық етінен дайындалған сорпа	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жана піскен көкөніс салаттары (қырықжабат, қияр, қызанақ, болгар бұрышы)	60	31	70	36	80	41
Қантты қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-нші күні (бейсенбі)						
Духовта пісірілген минтай балығы	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Компот (келтірілген жемістен)	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52
5-нші күні (жұма)						
Тауық еті қосылған папая	170	295	200	346	230	398
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Қантты қара шай	200	161	200	161	60	161
Қара бидай наны	20	49	35	85	200	97

КЕЛІСІЛДІ

«Ақмола облысы Бетпақдәріазының

Зеренді ауданы бойынша «Ақмола облысы» ММ басшысы

Д.Ш.Нұрбаева

« 2023 жыл »



БЕКІТЕМІН

«Бірлестік ауылының ЖОББМ» КММ

директоры: Есмагулова Д.К.

(Signature)

IV-апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Выход	Ккал
1-нші күні (дүйсенбі)						
Бұқтырылған сиыр еті	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	316	130	367	150	472
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Салат (сәбіз, ірімшік және өсімдік майы қосылған)	60	91	70	106	80	121
Компот (келтірілген жемістен)	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
Қара бидай 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
Токаштар	100		100		100	
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Қантты қара шай	200	19	200	19	200	19
Бағ	10	33	10	33	10	33
4-нші күні (бейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған тефтелегі	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Қантты қара шай	200	161	200	161	60	161
Печенье	60	87	60	103	60	134
5-нші күні (жұма)						
Варениктер картоппен	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кофе сусыны	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Жана піскен көкөніс салаттары (қырыққабат, киір, қызанақ) өсімдік май қосылған	60	31	70	36	80	41