

КЕЛІСІЛДІ

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

2024жыл

БЕКІТЕМІН

«Бірлестік ауылының ЖОБЕМ» КММ
директоры: Есмагулова Л.К.

Төрт апталық ас мәзірі
(қыс-көктем)
IV апта

1-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Палау (сыыр еті) | 150 | 200 | 200 | Сыыр еті | 101 | 121 | 134 |
| | | | | күріш | 28 | 38 | 40 |
| | | | | Өсімдік майы | 6 | 8 | 9 |
| | | | | пияз | 7 | 8 | 12 |
| | | | | сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| | | | | томат пастасы | 5 | 6 | 7 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүт | 150 | 150 | 150 | сүт | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 338 | 389 | 416 |

2-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|--------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Дәруменді салат | 60 | 100 | 100 | аққырыққабат | 14 | 18 | 20 |
| | | | | сәбіз | 12 | 12 | 14 |
| | | | | Өсімдік майы | 10 | 10 | 10 |
| Туралған зразылар | 80 | 100 | 100 | Сыыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | Бидай наны | 10 | 10 | 10 |
| | | | | сүт | 20 | 23 | 28 |
| | | | | пияз | 15 | 20 | 25 |
| | | | | Өсімдік майы | 7 | 8 | 9 |
| | | | | жұмытқа | 2 | 8 | 8 |
| | | | | Кептірілген нан | 3 | 3,5 | 6 |
| Гарнир: АРПА жармасы | 100 | 150 | 150 | АРПА жармасы | 43 | 58 | 70 |
| | | | | сары май | 8 | 10 | 13 |
| Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 | Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 |
| Жемісжидек | 200 | 200 | 200 | жемісжидек | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 631 | 702,5 | 751 |

3-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----------------|------------|------------|------------|
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 100 | 100 | Сиыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | сәбіз | 7 | 8 | 9 |
| | | | | пияз | 7 | 9 | 10 |
| | | | | Өсімдік майы | 6 | 7 | 7 |
| | | | | томат пастасы | 6 | 7 | 8 |
| | | | | Бидай ұны | 5 | 7 | 8 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 150 | 150 | аққырыққабат | 123 | 142 | 160 |
| | | | | Өсімдік майы | 2 | 4 | 4 |
| | | | | сәбіз | 2 | 4 | 5 |
| | | | | пияз | 5 | 7 | 8 |
| | | | | томат пастасы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | Бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| | | | | қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүт | 150 | 150 | 150 | сүт | 150 | 150 | 150 |
| Сүзбеше | 60 | 60 | 60 | Сүзбеше | 60 | 60 | 60 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 504 | 573 | 615 |

4-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Қызылшадан жасалған салат | 60 | 100 | 100 | қызылша | 87 | 92 | 110 |
| | | | | Өсімдік майы | 6 | 8 | 9 |
| Балық котлеттері | 80 | 100 | 100 | минтай | 110 | 130 | 140 |
| | | | | Бидай наны | 5 | 10 | 15 |
| | | | | Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| | | | | Өсімдік майы | 9 | 10 | 10 |
| Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер | 80 | 100 | 120 | сәбіз | 5 | 7 | 9 |
| | | | | картоп | 95 | 115 | 134 |
| | | | | Консервіленген көкбұршақ | 10 | 11 | 14 |
| | | | | аққырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| | | | | сүт | 10 | 12 | 12 |
| | | | | Бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| | | | | қант | 1 | 1 | 1 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | Кептірілген алма | 15 | 15 | 15 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| Жемісжидек | 200 | 200 | 200 | Жеміс жидек | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 621 | 701 | 770 |

5-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Пісірілген тауық еті | 80 | 100 | 100 | Тауық еті | 140 | 165 | 200 |
| | | | | пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: қаракұмық | 100 | 150 | 150 | Қаракұмық жармасы | 38 | 48 | 65 |
| | | | | сары май | 8 | 10 | 13 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Ірімшік | 10 | 15 | 15 | ірімшік | 10 | 15 | 15 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 | Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| | | | | қант | 9 | 12 | 15 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 438 | 498 | 561 |