

КЕЛІСІЛДІ

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

2024жыл

БЕКІТЕМІН

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

Төрт апталық ас мәзірі
(қыс-көктем)
II 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
Сүйек сорпасынан борщ	200	250	250	қызылша	8	9	10
				аққырыққабат	23	26	28
				томат пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				пияз	8	8	9
				Йодталған тұз	2	3	3
				Өсімдік майы	3	3	3
				қант	1	2	3
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					288	311	323

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
Аққырыққабаттан жасалған салат	60	100	100	аққырыққабат	38	78	88
				қант	4	5	6
				Өсімдік майы	4	6	7
Үй жағдайында жасалған жаркое	150	200	200	Тауық еті	140	165	200
				картоп	130	147	165
				пияз	8	13	15
				томат пастасы	5	6	7
				Өсімдік майы	7	7	7
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200	Алма және алмұрт	5	5	5
				қант	27	30	33
Жемісжидек	200	200	200	жемісжидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					608	697	773

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
Палау (сиыр еті)	150	200	200	Сиыр еті	102	122	133
				күріш	33	48	60
				Өсімдік майы	8	11	11
				пияз	10	11	12
				сәбіз	14	17	19
				томат пастасы	4	4	4
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Сүзбеше	150	150	150	Сүзбеше	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					541	598	629

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

Балғын көкөністерден жасалған салат	60	100	100	акқырыққабат	74	74	80
				сәбіз	18	18	30
				Өсімдік майы	8	9	10
Бұқтырылған жаңа мұздатылған майшабақ	80	100	100	Жаңа мұздатылған майшабақ	110	130	140
				сәбіз	23	23	23
				пияз	10	10	10
				томат пастасы	5	6	7
				өсімдікмайы	5	5	6
				қант	2	2	2
				Йодталған тұз	1	1	2
Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер	100	150	150	сәбіз	19	25	30
				картоп	30	44	50
				Консервіленген көкбұршак	12	16	19
				акқырыққабат	19	32	47
				қаймақ	26	30	30
				сүт	10	11	12
				сары май	1	1	1
				Бидай ұны	1	1	1
				қант	1	1	1
Шабдалы шырыны	165	165	165	Шабдалы шырыны	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					760	839	906

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
Етті кесектер	80	100	100	Сиыр еті	102	122	133
				Бидай наны	8	12	18
				сүт	20	20	22
				Кептірілген нан	4	7	7
				Өсімдік майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш	33	48	52
				сары май	4	5	6
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калория мөлшері, ккал					422	487	518