

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

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКТЕМНІ
«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Ортақ ауылдың ЖОББМ» КИМ директоры
Е.Ж.Бейсембаев

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1 апта						
1-ші күні (дүйсенбі)						
Қаймақ майы қосылған қартопшы қайнақша	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Йогурт	100	212	100	212	100	212
Балғын көкөністерден өсімдік майы қосылған салат (қырыққабат, қияр, қызанақ)	60	31	70	36	80	41
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
2-ші күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен соус қосылған тефтель	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
Май мен ірімшік бутерброды	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	60	57	70	67	80	76
3-ші күні (сәрсенбі)						
Жұмыр кеспе салынған тауық сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Шырын (жемісті)	200	92	200	92	200	200
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күні (сейсенбі)						
Тұшпанеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған салат (сәбіз, ірімшік)	60	60,4	70	71	80	81
Жемісті кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Қуыртан тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Қарабидай 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

БЕКІТЕМІН

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

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Ортақ ауылдық ЖОББМ» КММ директоры
Е.Ж.Бейсембаев

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Ет салынған бұрыш	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Қарабыдай наны	200	49	35	85	40	97
Сүтпен қант қосылған какао	20	213	200	213	200	213
2-ші күні (сейсенбі)						
Тауық етінен құрш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Кеспірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тұшпанеште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоп сзбесі	100	81,7	120	107	130	123
Май мен ірімшік бүтерборды	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
Гарнир: бөктірілген құрш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған бапғын көкөністер салаты (қырыққабақ, қияр, қызанақ)	60	57	70	67	80	76
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Көкөністер сорпасы (борш) (қырыққабақ, қызылша, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Қарабыдай 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» ММБ басшысы
Нұрөза Д.Ш.

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Ортақ ауылдық ЖОББМ» КММ директоры
Е.Ж.Бейсембаев

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

3 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Сыыр етінен дайындалған сорпалы тушпара	200	584	230	672	250	730
Қарабыдай 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 «Ларуменді» салаты	60	31	70	36	80	41
2-ші күні (сейсенбі)						
Тушпанеште пісірілген соуспен сыыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Өсімдік майы қосылған балықтан көкөністер салаты (қырыққабақ, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабыдай 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
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған балықтан көкөністер салаты (кир, 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)						
Тушпанеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп сзбесі	100	81,7	120	107	130	123
Қарабыдай 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 павлов	170	295	200	346	230	398
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Қарабыдай наны	20	49	35	85	200	97

БЕКТЕМІН

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

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Ортақ ақпараттық ЖОББМ» КММ директоры
Е.Ж.Бейсенбаев

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

4 апта

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