

«Бекітілді»  
Ақмола обласы  
Целиноград ауданының  
білім бөлімінің  
басшысының М.А.  
Қаратаев Т.Б.  
« » 2022 жыл

Целиноград ауданының жалпы білім беруді ұйымдарында оқушыларды  
тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған 2022 - 2023 жылына арналған  
4 - апталық ас мәзірі

Бірінші апта

Дүйсенбі

| Түскі ас               | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| Үй кеспесі сорпасы     | 200              | 250               | 22.3     | 1.7    | 34.5       | 309.0         |
| Тұздығы бар ет         | 80/15            | 100/15            | 14.0     | 12.2   | 11.6       | 275.3         |
| Гарнир: ұсақ қарақұмық | 100              | 150               | 5.9      | 4.0    | 25.1       | 160.3         |
| Қант қосылған қара шай | 200              | 200               | 0.23     | 0.5    | 16.10      | 86.0          |
| Қара бидай наны        | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
| Ара балы               | 10               | 10                | 0.8      | 0.0    | 81.5       | 104.6         |
| Сүзбе                  | 50               | 50                | 17.2     | 5.0    | 1.5        | 101.0         |
|                        |                  |                   |          |        |            | <b>1258.2</b> |

Сейсенбі

| Түскі ас                      | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|-------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|--------------|
| К/б жармасы бар сорпа         | 200              | 250               | 11.0     | 2.7    | 67.0       | 310.0        |
| Тауық етімен үйде қуыру       | 150              | 200               | 11.5     | 3.6    | 9.6        | 113.9        |
| Жаңа піскен көкөністерден С-т | 60               | 100               | 2.4      | 5.2    | 14.5       | 101.0        |
| Кисель-ягодный                | 200              | 200               | 0.6      | 0      | 31.7       | 125.0        |
| Қара бидай наны               | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
| Жеміс алма                    | 200              | 200               | 0.26     | 0.17   | 13.81      | 52.0         |
|                               |                  |                   |          |        |            | <b>923.9</b> |

Сәрсенбі

| Түскі ас                                           | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал           |
|----------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|----------------|
| Қ / б арналған тұздық                              | 200              | 250               | 0.89     | 1.68   | 4.75       | 56.23          |
| Тұздық қосылған котлеттер                          | 80/15            | 100/15            | 22.2     | 10.2   | 11.8       | 237.0          |
| Гарнир: пісірілген макарон                         | 100              | 150               | 4.0      | 0.9    | 25.5       | 120.2          |
| Кептірілген жемістер<br>қоспасынан жасалған Компот | 200              | 200               | 0.1      | 0      | 10.4       | 96.0           |
| Қара бидай наны                                    | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0          |
| Қатты ірімшік                                      | 10               | 15                | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0          |
| Түскі ас                                           |                  |                   |          |        |            | <b>1088.43</b> |

Бейсенбі

| Түскі ас                     | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|--------------|
| Қ / б бұршақ сорпасы         | 200              | 250               | 4.4      | 2.4    | 8.9        | 61.0         |
| Сәбізден жасалған с-т        | 60               | 100               | 1.3      | 0.1    | 3.6        | 79.0         |
| Тұздығы бар балық котлеттері | 80/15            | 100/15            | 7.3      | 3.4    | 11.6       | 242.3        |
| Гарнир: пісірілген күріш     | 100              | 150               | 2.38     | 0.21   | 28.59      | 130.0        |
| Алма шырын                   | 200              | 200               | 1.0      | 0.0    | 24.9       | 112.0        |
| Қара бидай наны              | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
|                              |                  |                   |          |        |            | <b>846.3</b> |

Жұма

| Түскі ас                   | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал  |
|----------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|-------|
| Қ/б арналған хәрме сорпасы | 200              | 250               | 6.37     | 9.10   | 24.2       | 178.1 |

|                                |     |     |       |       |       |        |
|--------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы | 220 | 250 | 5.25  | 17.2  | 46.8  | 558.7  |
| Тәтті шай                      | 200 | 200 | 0.23  | 0.5   | 16.10 | 86.0   |
| Қара бидай наны                | 20  | 35  | 8.1   | 3.4   | 42.2  | 222.0  |
| Қатты ірімшік                  | 40  | 40  | 29.35 | 34.57 | 11.9  | 357.0  |
|                                |     |     |       |       |       | 1401.8 |

**Екінші апта**

**Дүйсенбі**

| Түскі ас                | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көміреулар | Ккал  |
|-------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|-------|
| Борщ на к / б           | 200              | 250                | 11.      | 1.2    | 9.2        | 51.9  |
| Сыыр еті қосылған Палау | 150              | 200                | 8.0      | 4.0    | 39.0       | 219.0 |
| Қант қосылған қара шай  | 200              | 200                | 0.23     | 0.5    | 16.10      | 86.0  |
| Қара бидай наны         | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0 |
| Ара балы                | 10               | 10                 | 0.8      | 0.0    | 81.5       | 104.6 |
| Сүзбе                   | 50               | 50                 | 17.2     | 5.0    | 1.5        | 101.0 |
|                         |                  |                    |          |        |            | 784.5 |

**Сейсенбі**

| Түскі ас                                           | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көміреулар | Ккал  |
|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|-------|
| Қырыққабат салаты                                  | 60               | 100                | 1.4      | 1.9    | 4.0        | 38.3  |
| К/б арналған хәрчә сорпасы                         | 200              | 250                | 6.37     | 9.10   | 24.2       | 178.1 |
| Тауық етімен үйде қуыру                            | 150              | 200                | 11.5     | 3.6    | 9.6        | 113.9 |
| Кептірілген жемістер<br>қоспасынан жасалған Компот | 200              | 200                | 0.1      | 0      | 10.4       | 96.0  |
| Қара бидай наны                                    | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0 |
| Жеміс алма                                         | 200              | 200                | 0.8      | 0.8    | 19.6       | 94.0  |
|                                                    |                  |                    |          |        |            | 742.3 |

**Сәрсенбі**

| Түскі ас                 | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көміреулар | Ккал   |
|--------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|--------|
| Үй кеспесі сорпасы       | 200              | 250                | 22.3     | 1.7    | 54.5       | 309.0  |
| Тұздық қосылған котлет   | 80/15            | 100/15             | 22.2     | 10.2   | 11.8       | 237.0  |
| Гарнир: қайнатылған арпа | 100              | 150                | 2.26     | 0.44   | 28.22      | 123.0  |
| Қант қосылған қара шай   | 200              | 200                | 2.6      | 2.9    | 16.10      | 86.0   |
| Қара бидай наны          | 40               | 60                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0  |
| Қатты ірімшік            | 40               | 40                 | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0  |
|                          |                  |                    |          |        |            | 1366.0 |

**Бейсенбі**

| Түскі ас                     | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көміреулар | Ккал  |
|------------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|-------|
| Жаңа піскен көкөніс салаты   | 60               | 100                | 1.6      | 8.3    | 4.1        | 77.5  |
| К / б бұршақ сорпасы         | 200              | 250                | 4.4      | 2.4    | 8.9        | 61.0  |
| Тұздығы бар балық котлеттері | 80/15            | 100/15             | 7.3      | 3.4    | 11.6       | 242.3 |
| Гарнир: пісірілген макарон   | 100              | 150                | 4.0      | 0.9    | 25.5       | 120.2 |
| Табиғи шырын                 | 200              | 200                | 1.0      | 0.0    | 24.9       | 112.0 |
| Қара бидай наны              | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0 |
|                              |                  |                    |          |        |            | 835.0 |

**Жұма**

| Түскі ас                 | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көміреулар | Ккал   |
|--------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|--------|
| Көкөніс сорпасы          | 200              | 250                | 6.37     | 9.10   | 24.1       | 178.1  |
| Тұздығы бар ет кесектері | 80/15            | 100/15             | 22.2     | 10.2   | 1.8        | 237.0  |
| Гарнир: пісірілген күріш | 100              | 130                | 2.38     | 0.21   | 28.59      | 130.0  |
| Тәтті қара шай           | 200              | 200                | 2.6      | 2.9    | 16.10      | 86.0   |
| Қара бидай наны          | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0  |
| Қатты ірімшік            | 10               | 15                 | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0  |
|                          |                  |                    |          |        |            | 1210.1 |

## Үшінші апта

## Дүйсенбі

| Түскі ас               | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|--------------|
| Вермишель сорпасы      | 200              | 250               | 1.1      | 1.7    | 8.7        | 50.1         |
| Қуыру                  | 100              | 150               | 11.8     | 12.1   | 3.5        | 171.1        |
| Гарнир: ұсақ қарақұмық | 100              | 150               | 5.9      | 4.0    | 25.1       | 160.3        |
| Қант қосылған қара шай | 200              | 200               | 0.23     | 0.5    | 16.10      | 86.0         |
| Қара бидай наны        | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
| Ара балы               | 10               | 10                | 0.8      | 0.0    | 81.5       | 104.6        |
| Сүзбе                  | 50               | 50                | 17.2     | 5.0    | 1.5        | 101.0        |
|                        |                  |                   |          |        |            | <b>895.1</b> |

## Сейсенбі

| Түскі ас                   | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|----------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|--------------|
| К / б бұршақ сорпасы       | 200              | 250               | 4.4      | 2.4    | 8.9        | 61.0         |
| Пісірілген тауықтар        | 80               | 100               | 27.29    | 6.71   | 0          | 177.0        |
| Гарнир: пісірілген макарон | 100              | 150               | 4.0      | 0.9    | 25.5       | 120.2        |
| Сәбізден жасалған с-т      | 60               | 100               | 2.4      | 5.2    | 14.5       | 101.0        |
| Кисель-ягодный             | 200              | 200               | 0.6      | 0      | 31.7       | 125.0        |
| Қара бидай наны            | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
| Жеміс банан                | 200              | 200               | 1.5      | 5.0    | 89.0       | 96.0         |
|                            |                  |                   |          |        |            | <b>858.2</b> |

## Сәрсенбі

| Түскі ас                                           | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал           |
|----------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|----------------|
| К / б арналған тұздық                              | 200              | 250               | 0.89     | 1.68   | 4.75       | 56.23          |
| Тұздық қосылған котлеттер                          | 80/15            | 100/15            | 22.2     | 10.2   | 11.8       | 237.0          |
| Гарнир: пісірілген күріш                           | 100              | 150               | 2.38     | 0.21   | 28.59      | 130.0          |
| Келтірілген жемістер<br>қоспасынан жасалған Компот | 200              | 200               | 0.1      | 0      | 10.4       | 96.0           |
| Қара бидай наны                                    | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0          |
| Қатты ірімшік                                      | 40               | 40                | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0          |
| Түскі ас                                           |                  |                   |          |        |            | <b>1098.23</b> |

## Бейсенбі

| Түскі ас                      | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|-------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| К/б жармасы бар сорпа         | 200              | 250               | 11.0     | 2.7    | 67.0       | 310.0         |
| Жаңа піскен көкөністерден С-т | 60               | 100               | 1.6      | 8.3    | 4.1        | 77.5          |
| Тұздығы бар балық котлеттері  | 80/15            | 100/15            | 7.3      | 3.4    | 11.6       | 242.3         |
| Гарнир: картоп піресі         | 100              | 150               | 1.86     | 4.22   | 16.81      | 112.0         |
| Алма шырыны                   | 200              | 200               | 1.0      | 0.0    | 24.9       | 112.0         |
| Қара бидай наны               | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
| Түскі ас                      |                  |                   |          |        |            | <b>1075.8</b> |

## Жұма

| Түскі ас                       | Шығу<br>6-10 жас | Шығу<br>11-18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|--------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| Үй кеспесі сорпасы             | 200              | 250               | 22.3     | 1.7    | 54.5       | 304.0         |
| Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы | 220              | 250               | 5.25     | 17.2   | 46.8       | 558.7         |
| Тәтті шай                      | 200              | 200               | 0.23     | 0.5    | 16.10      | 86.0          |
| Қара бидай наны                | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
| Қатты ірімшік                  | 40               | 40                | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0         |
|                                |                  |                   |          |        |            | <b>1401.8</b> |

## Төртінші апта

## Дүйсенбі

| Түскі ас                                  | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|-------------------------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|--------------|
| Қырыққабат сорпасы жана<br>қырыққабат к/б | 200              | 250                | 0.9      | 1.1    | 2.5        | 24.0         |
| Сыыр еті қосылған Палау                   | 150              | 200                | 8.0      | 4.0    | 39.0       | 219.0        |
| Қант қосылған қара шай                    | 200              | 200                | 0.23     | 0.5    | 16.10      | 86.0         |
| Қара бидай наны                           | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
| Ара балы                                  | 10               | 10                 | 0.8      | 0.0    | 81.5       | 104.6        |
| Сүзбе                                     | 50               | 50                 | 17.2     | 5.0    | 1.5        | 101.0        |
|                                           |                  |                    |          |        |            | <b>756.6</b> |

## Сейсенбі

| Түскі ас                          | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-<br>18 жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал         |
|-----------------------------------|------------------|--------------------|----------|--------|------------|--------------|
| Витамин салаты                    | 60               | 100                | 1.4      | 1.9    | 4.0        | 38.3         |
| К / б вермишель қосылған<br>сорпа | 200              | 250                | 1.1      | 1.7    | 8.7        | 50.1         |
| Тұздығы бар ет                    | 80/15            | 100/15             | 11.5     | 3.6    | 9.6        | 113.9        |
| Гарнир: пісірілген макарон        | 100              | 150                | 14.0     | 12.2   | 11.6       | 275.3        |
| Жидек киесі                       | 200              | 200                | 0.6      | 0      | 31.7       | 125.0        |
| Қара бидай наны                   | 20               | 35                 | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0        |
| Жеміс алма                        | 200              | 200                | 0.8      | 0.8    | 19.6       | 94.0         |
|                                   |                  |                    |          |        |            | <b>918.6</b> |

## Сәрсенбі

| Түскі ас               | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-18<br>жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| К/б жармасы бар сорпа  | 200              | 250               | 11.0     | 2.7    | 67.0       | 310.0         |
| Үйде қуыру             | 150              | 200               | 11.5     | 3.6    | 9.6        | 113.9         |
| Қант қосылған қара шай | 200              | 200               | 2.6      | 2.9    | 16.10      | 86.0          |
| Қара бидай наны        | 40               | 60                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
| Қатты ірімшік          | 40               | 40                | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0         |
|                        |                  |                   |          |        |            | <b>1088.9</b> |

## Бейсенбі

| Түскі ас                     | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-18<br>жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| Үйдегі кеспе сорпасы         | 200              | 250               | 22.3     | 1.7    | 54.5       | 304.0         |
| Қызылша С-т                  | 60               | 100               | 1.8      | 0.3    | 6.3        | 33.0          |
| Тұздығы бар балық котлеттері | 80/15            | 100/15            | 7.3      | 3.4    | 11.6       | 242.3         |
| Гарнир: пісірілген күріш     | 100              | 150               | 2.38     | 0.21   | 28.59      | 130.0         |
| Алма шырын                   | 200              | 200               | 1.0      | 0.0    | 24.9       | 112.0         |
| Қара бидай наны              | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
|                              |                  |                   |          |        |            | <b>1043.3</b> |

## Жұма

| Түскі ас                     | Шығу<br>6-10 жас | Шығу 11-18<br>жас | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар | Ккал          |
|------------------------------|------------------|-------------------|----------|--------|------------|---------------|
| Борщ на к / б                | 200              | 250               | 11.0     | 1.2    | 9.2        | 51.9          |
| Пісірілген тауықтар          | 80               | 100               | 27.29    | 6.71   | 0          | 177.0         |
| Гарнир: пісірілген қарақұмық | 100              | 150               | 5.9      | 4.0    | 25.1       | 160.3         |
| Сүтпен татті шай             | 200              | 200               | 0.7      | 0.8    | 8.2        | 92.0          |
| Қара бидай наны              | 20               | 35                | 8.1      | 3.4    | 42.2       | 222.0         |
| Қатты ірімшік                | 40               | 40                | 29.35    | 34.57  | 11.9       | 357.0         |
|                              |                  |                   |          |        |            | <b>1060.2</b> |