

"Бекітемін"
Ақмола облысы білім басқармасы
Целиноград ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы
С. Исаков
2023 ж.

Төрт апталық ас мәзірі

(жаз- күз)

I апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі сорпасы	200	230	250
Тұздығы бар тефтельдер	80	90	100
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150
Ара балы	13	13	13
Қант қосылған қара шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүзбе	50	50	50
Килокалорий, ккал	434	497	520

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с жармасы бар сорпа	200	250	250
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100
Картоппен бұқтырылған тауық еті	150	200	200
Жидек киселі	200	200	200
Жеміс алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	600	735	815

3-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с жасалған рассольник сорпасы	200	250	250
Бұқтырылған ет	80	100	100
Гарнир: бұқтырылған орамжапырақ	100	150	150
Қатты ірімшік	10	15	15
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалғ	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	631	709	765

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық сорпасы	200	250	250
Сәбіз салаты	60	100	100
Тұздық қосылған бұға пісірілген котлеттер	80	100	100

Дүкен

Гарнир: пісірілген макарон	75	100	120
Мультивитаминді шырын	165	165	165
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	675	798,5	906

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/е харчо сорпасы	200	250	250
еттен жасалған котлеттер	80	100	100
Гарнир: картоп пюресі	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Қатты ірімшік	40	40	40
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	593	649	684

II апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/е жасалған борщ сорпасы	200	250	250
туралған зразы (котлет түрі)	80	100	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық	100	150	150
Ара балы	12	12	12
Сүзбе	50	50	50
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	534	612	671

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
харчо сорпасы	200	250	250
Ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	100	100
Үй рецептісі бойынша жаркое	150	200	200
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған Компот	200	200	200
Алма жемісі	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	694	793,5	885

3-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	200	250	250
Палау (сыыр етінен)	150	200	200
Қант қосылған кара шай	200	200	200
Қант қосылған кара шай	40	40	40
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	587	652	696

Мұқан

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
бұршақ сорпасы т/е	200	250	250
Жаңа піскен көкөністер салаты	60	100	100
тұздығы бар балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Шабдалы шыршы	165	165	165
Банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	868	956	1033

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністер қосылған сорпа	200	250	250
Ет биточкалары	80	100	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
ара балы	12	12	12
қант қосылған қара шай	200	200	200
Қатты ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	510	584	636

III апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишельдер сорпасы	200	250	250
Бұқтырылған ет (қуырылған тұздықпен)	150	200	200
Гарнир: қарақұмық жармасы	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Қант қосылған сүтпен шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүзбе	50	50	50
Килокалорий, ккал	500	587	628

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
бұршақ сорпасы т/е	200	250	250
Сәбіз салаты	60	100	100
Пісірілген тауық еті	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Жидек кіселі	200	200	200
Банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	907	980	1055

М.С.С.

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұрнақ сорпасы т/е	200	250	250
Жаңа піскен көкөністер салаты	60	100	100
Тұздығы бар балық қоллеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Шабдалы шыршы	165	165	165
Банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	868	956	1033

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөністер қосылған сорпа	200	250	250
Ет биточкалары	80	100	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Ара балы	12	12	12
Қант қосылған қара шай	200	200	200
Қатты ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	510	584	636

III апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишельдер сорпасы	200	250	250
Бұқтырылған ет (қуырылған тұздықпен)	150	200	200
Гарнир: қарақұмық жармасы	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Қант қосылған сүтпен шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүбе	50	50	50
Килокалорий, ккал	500	587	628

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұрнақ сорпасы т/е	200	250	250
Сәбіз салаты	60	100	100
Пісірілген тауық еті	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Жидек киселі	200	200	200
Банан	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	907	980	1055

Мухомов

3-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник сарпасымен	200	250	250
Тұздығы бар теңіз балықтары	80	100	100
Гарнир: картоп шорпасы	100	150	150
Қатты ірімшік	40	40	40
Қант қосылған қара нан	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	657	731,5	791

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма қосылған балық сарпасы	200	250	250
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100
Тұздығы бар кәбіктер	80	100	100
Гарнир: күріш	100	150	150
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	691	780	863

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешесі	200	250	250
етпен көкөніс бұқтырмасы (говядина)	80	100	100
Мультивитаминді шыршы	165	165	165
Қатты ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	443	525,5	570

IV апта

1-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жаңа піскен қырықабаттан жасалған шире сарпасы	200	250	250
Палау (сұйық етінен)	150	200	200
Ара балы	13	13	13
Шай сүтпен	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүзбе	50	50	50
Килокалорий, ккал	381	438	469

2-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Витаминизатор қосылған сорпа	200	250	250
Витаминді салат	60	100	100
Түрлі зразы	80	100	100
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	150
Мультивитаминді шырын	165	165	165
Алма	250	250	250
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	706	785.5	839

3-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма қосылған т/с сорпа	200	250	250
Үй рецепті бойынша жаркое	150	200	200
Жидек киселі	200	200	200
Қатты ірімшік	40	40	40
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	613	691	740

4-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспесі	200	250	250
Қызылша салаты	60	100	100
Тұздығы бар балық котлеттері	80	100	100
Гарнир: пісірілген қарақұмық жармасы	80	100	120
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	706	795	879

5-ші күн

Тағамның атауы	шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Т/с борщ сорпасы	200	250	250
Ет қосылған көкөністер бұқтырмасы (тауық)	150	200	200
Ара балы	12	12	12
Қатты ірімшік	10	15	15
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Килокалорий, ккал	609	704.5	801

Мұра