

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

2023 жылғы 01 қыркүйек



БЕКІТЕМІН
«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Айдабол ауылының жалпы орта білім беретін мектебі »
КММ директордың м.а.
Байкануров К.И.
2023 жылғы 01 қыркүйек



Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1 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)						
Қаймақ майы қосылған картопты 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)						
Сиыр 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	
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күні (сейсенбі)						
Тұмшашеште 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)						
Қуырған 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 Айдабол ауылының жалпы орта білім беретін мектебі »
КММ директордың м.а.
Байкануров К.И.

2023 жылғы 01 қыркүйек



**Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)
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
Қарабидай наны	200	49	35	85	40	97
Сүтпен қант қосылған какао	20	213	200	213	200	213
2-ші күні (сейсенбі)						
Тауық етінен күріш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тұшпапеште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123
Май мен ірімшік бутерброды	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 күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қырыққабат, қияр, қызанақ)	60	57	70	67	80	76
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Көкөністер сорпасы (борщ) (қырыққабат, қызылша, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Қарабидай 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» ММ басшысы
Нұрова Д.А.

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКІТЕМІН
«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Айдабол ауылының жалпы орта білім беретін мектебі "
КММ директордың м.а.
Байкануров К.И.
2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

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)						
Сиыр етінен дайындалған сорпалы тұшпара	200	584	230	672	250	730
Қарабидай 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 «Дәруменді» салаты	60	31	70	36	80	41
2-ші күні (сейсенбі)						
Тұмшашеште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабидай 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
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қияр, 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)						
Тұмшашеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	120	107	130	123
Қарабидай 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 палау	170	295	200	346	230	398
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Қарабидай наны	20	49	35	85	200	97

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 Айдабол ауылының жалпы орта білім беретін мектебі»
КММ директорының м.а.
Байкануров К.И.

2023 жылғы 01 қыркүйек



**Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)
4 апта**

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