

КЕЛІСІМНІ

"Ақмола облысы білім басқармасының  
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Д. Ш. Нурова

" " 20 жыл

Зеренді бойынша білім бөлімі

"Қанай би ауылының орта мектебі" КММ

директоры Р.К. Акмурова

" " 2022 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

III апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	Тағамның шығымы, грамм			суммас
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Харчо көжесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Ет котлеті (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы, йодталған тұз, сорпа, сиыр еті)	75/5	85/5	95/5	
	Құрамалы гарнир (пісірілген күріш және картоп езбесі)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
сейсенбі	Сүт	200	200	200	616 т
	Борш (қызылша, ақ қауанды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, кант, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз)	80	90	100	
	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	
	Тәтті бұрыш пен шөптесінен салат (тәтті бұрыш, көк жуа, өсімдік жуа)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Балғын жемістен компот (алмұрт, кант, су)	200	200	200	
сәрсенбі	Банан	200	200	200	616 т
	Тұздықты көже (рассольник): картоп, пияз, тұздалған қияр, өсімдік майы, сорпа немесе су, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Балғын қызанақтан салат (балғын қызагак, жасыл пияз, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
бейсенбі	Айран	200	200	200	616
	Бұршақ көжесі (картоп, үрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	
	Көксерке балығы тефтелиі (көксерке балығы, бидай наны, сүт, пияз, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы)	80	90	100	
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауанды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнандырылған бидай ұны, сорпа немесе су, кант)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көп дәруменді шырын	200	200	200	
жұма	Алма	200	200	200	616
	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Үй қуырдағы (сиыр еті, картоп, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	
	Дәруменді салат (балғын алма, балғын қызанақ, балғын қияр, сәбіз, шырын үшін лимон, кант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Итмұрын жемісінен кисель (кептірілген итмұрын жемісі, кант, картоп крахмалы, лимон қышқылы, су)	200	200	200	
Алмұрт	200	200	200		

КЕҢІСЕМІН

"Ақмола облысы білім басқармасының

Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Д. Ш. Нурова

" " " 20 жыл

Зеренді бойынша білім бөлімі

"Қанай би ауылында негізгі орта мектебі" КММ

директоры

Р.К.Акмурова

"015" 2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			сommас
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Көкөніс көжесі (ақ кауданды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр	200/25	230/25	250/25	616 т
	Ет биточкилері (котлетке арналған ет, бидай наны, сүт, кептірілген нан, өсімдік майы, сары май)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
сейсенбі	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 т
	Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)	100	130	150	
	Ақ кауданды қырыққабат салаты (ақ кауданды қырыққабат, сәбіз, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Бағын жемістен компот (алма мен алмұрт, қант, су)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
сәрсенбі	Борщ (қызылша, ақ кауданды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 т
	Гүлжәш (сиыр еті, өсімдік майы, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны)	60	80	100	
	Гарнир (арпа жармасы)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сузбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Үй кеспе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 т
	Бұқтырылған көксерке балығы (көксерке балығы, сорпа, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы, қант, йодталған тұз)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ кауданды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарландырылған бидай ұны, сорпа, қант)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Шабдалы шырыны	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
	Жарма салынған көже	200/50	230/25	250/25	
жұма	Палау (сиыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	150/50	150/50	616 т
	Балғын қызанақтан салат	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сузбеше (творог)	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	