

«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 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Қал
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 жаракұмық	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>1288,2</b>

Сейсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Қал
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 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Қал
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 макарон	100	150	4,0	0,9	25,5	120,2
Кенгірілген жемістер 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 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Қал
К / 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 шырыны	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 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Қал
К/б арналған хәрчо сорпасы	200	250	6,37	9,10	24,2	178,1





## Төртінші апта

## Дүйсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Қырыққабат сорпасы және 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 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Витамин салаты	60	100	1,4	1,9	4,0	38,3
К/б фермишель қосылған 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 кнселі	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 6-10 жас	Шығу 11-18 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 6-10 жас	Шығу 11-18 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 6-10 жас	Шығу 11-18 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 тәтті 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>