

КЕҢІСЕМІН

"Ақмола облысы білім басқармасының

Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Д. Ш. Нурова

" " " 20 жыл

Зеренді бойынша білім бөлімі

"Қанай би ауылындағы 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 қауданды 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 қауданды қырыққабат салаты (ақ қауданды қырыққаба, 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 қауданды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 т
	Гүляш (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 консервілінген, ақ қауданды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарлындырылған 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	