«Бекітілді»
Ақмола облысы
Целиноград ауданының
білім бөлімінің
басшысының м.а.
Каратаев 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	Ккал
Үй кеспесі сорпасы	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тұздығы бар ет	80/15	100/15	14.0	12.2	11.6	275.3
Гарнир: ұсақ қарақұмық	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
						1258.2

Сейсенбі

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
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
						923.9

Сәрсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
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
Кептірілген 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						**1088.43**

Бейсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
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
						846.3

Жұма

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
К/б арналған харчо сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1

Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Тәтті шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
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
						1401.8

Екінші апта **Дүйсенбі**

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Борщ на к / б	200	250	11.	1.2	9.2	51.9
Сиыр 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
						784. 5

Сейсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Қырыққабат салаты	60	100	1.4	1.9	4.0	38.3
К/б арналған харчо сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Тауық етімен үйде қуыру	150	200	11.5	3.6	9.6	113.9
Кептірілген 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
Жеміс алма	200	200	0.8	0.8	19.6	94.0
						742.3

Сәрсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Үй кеспесі сорпасы	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тұздық қосылған котлет	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Гарнир: қайнатылған арпа	100	150	2.26	0.44	28.22	123.0
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
						1366.0

Бейсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	1.6	8.3	4.1	77.5
К / б бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Тұзығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7,3	3.4	11.6	242.3
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Табиғи шырын	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						835.0

Жұма

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Көкөніс сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.1	178.1
Тұзығы бар ет кесектері	80/15	100/15	22.2	10.2	1.8	237.0
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	2.38	0.21	28.59	130.0
Тәтті қара шай	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
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
						1210.1

Үшінші апта

Дүйсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Вермишель сорпасы	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Қуыру	100	150	11.8	12.1	3.5	171.1
Гарнир: ұсақ қарақұмық	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
						895.1

Сейсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
К / б бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Пісірілген тауықтар	80	100	27.29	6.71	0	177.0
Гарнир: пісірілген макарон	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Сәбіздан жасалған 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 банан	200	200	1.5	5.0	89.0	96.0
						858.2

Сәрсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
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 күріш	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Кептірілген 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	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
Түскі ас						**1098.23**

Бейсенбі

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
Жаңа піскен көкөністерден С-т	60	100	1.6	8.3	4.1	77.5
Тұздығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир: картоп пюресі	100	150	1.86	4.22	16.81	112.0
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
Түскі ас						**1075.8**

Жұма

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Үй кеспесі сорпасы	200	250	22.3	1.7	54.5	304.0
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Тәтті шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
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
						1401.8

Төртінші апта

Дүйсенбі

Түскі ас	Шығу 6-10 жас	Шығу 11-18 жас	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Қырыққабат сорпасы жаңа қырыққабат к/б	200	250	0.9	1.1	2.5	24.0
Сиыр 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
						756.6

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 вермишель 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 киселі	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
						918,6

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
						1088.9

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 шырыны	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						1043.3

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
						1060.2

Орн: С.К. Тасыбай 30-540