

Келісемін

"Степногорск қалалық
санитарлық-эпидемиологиялық
бақылау" РММ
басшысы



Г.Абрамович

2022г.

Бекітемін

"Ақмола облысы білім
бақармасының Степногорскқа
және бойынша білім бөлімі"



ММ
басшысы

А.Оспанова

" 07 2022ж.

Мәзір (тапты) 12-18 жас

мезгілі: күз, қыс, көктем

		шығу
дүйсенбі		
сары май қосылған сүтті күрін ботқасы	200/10	
ірімшік қосылған тоқаш	50/15	
капт қосылған ный	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр.	
есейсенбі		
ег пен сүт соусы қосылған күрін	50/150/50	
пығайғынан кентірілген жеміс суыны	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр	
сәрсенбі		
Жаңа қырыққабат қосылған сиыр егі	25/150	
қоюландырылған сүт қосылған сүзбе пудингі	40	
ноғайтылған жеміс-жидек киселі		200
алма	100	
қара бидай наны	40	
бал	5гр.	
бейсенбі		
қызыл тұздықпен балық	50/50	
картоп сәбесі	150	
алма-апельсин суыны	200	
қара бидай наны	40	
витамин салаты	100	
бал	5гр	
жұма		
Тұздықпен пісірілген тауық егі	50/50	
спажетті	150	
айран	200	
қара бидай наны	40	
жаңа піскен көкөніс салат	100	
бал	5гр.	

с.с.с.

Мәзір (тапта) 12-18 жас
мезгілі: күз, қыс, көктем

	шығу	
дүйсенбі		
сары май қосылған сүтті күріш ботқасы	200/10	
ірімшік қосылған тоқаш	50/15	
қапт қосылған шұй	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр.	
сейсенбі		
ет пен сүт суусы қосылған қартөп	50/150/50	
нығайтылған кештірілген жеміс суыны	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр	
сәрсенбі		
Жаңа қырықдабыл қосылған сиыр еті	25/150	
көтеландырылған сүт қосылған сүзбе пудингі	40	
нығайтылған жеміс-жидек кнсалі	200	
алма	100	
қара бидай наны	40	
бал	5гр.	
бейсенбі		
қызыл тұздықпен бынык	50/50	
қартөп сзбәсі	150	
алма-апелсьені суыны	200	
қара бидай наны	40	
витамин салаты	100	
бал	5гр	
жума		
Тұздықпен пісірілген тауық еті	50/50	
снagetтi	150	
айран	200	
қара бидай наны	40	
жаңа піскен көкөніс салат	100	
бал	5гр.	

сәуір

сезімі: күз, қыс, көктем

мазір (3 апта) -6-11 жас

дүйсенбі		
	Шығу	
Қырыққабат қосылған сорпа	250	
сары май,сүт қосылған жүгері ботқасы	200/10	
ірімшік	3	
сүт қосылған паф	200	
қара бидай наны	40	
Алма	100	
сүзбе	50	
бал	5 гр	
сейсенбі		
жұдыртқа ұнтағынан жасалған сорпа	250	
Азу тағамы	50/150	
нұнайғылған кептірілген жеміс суышы	200	
қара бидай наны	40	
жаңа піскен көкөніс салаты	100	
шіран	200	
бал	5 гр.	
сәрсенбі		
Рассольник	250	
тұралан шніпель, қызыл сәуе	50/50	
қайнатылған макарон	150	
қара бидай наны	40	
Алма	100	
сүт	200	
бал	5 гр	
бейсенбі		
балық сорпасы	250	
қызыл тұздықтан жасалған балық пироғы	50/50	
картон сүзбесі	150	
Лимон қосылған май	200	
қара бидай наны	40	
жаңа піскен көкөніс салаты	100	
бал	5гр	
жұма		
Борш	250	
тауық пәлауы	50/150	
кнселъ	200	
қара бидай наны	40	
Көкөніс салаты	100	
бал	5 гр.	

См.ф

мезгілі : күз, қыс , көктем

мәзір (3 апта) -12-18 жас			
дүйсенбі			
		Шығу	
Қырыққабат қосылған сорпа		250	
сары май,сүт қосылған жүгері ботқасы		200/10	
ірімшік		3	
сүт қосылған нұй		200	
қара бидай паны		40	
Алма		100	
сүзбе		50	
бал		5 гр	
сейсенбі			
жұмыртқа ұнтағынан жасалған сорпа		250	
Азу тағамы		50/150	
нығайтын кенгірілген жеміс сусыны		200	
қара бидай паны		40	
жаңа піскен көкөніс салаты		100	
айрап		200	
бал		5 гр.	
сәрсенбі			
Рассольник		250	
туралған шницель, қызыл соус		50/50	
қайнатылған макарон		150	
қара бидай паны		40	
Алма		100	
сүт		200	
бал		5 гр	
бейсенбі			
балық сорпасы		250	
қызыл тұздықтан жасалған балық пироғы		50/50	
картоп езбесі		150	
Лимон қосылған шай		200	
қара бидай паны		40	
жаңа піскен көкөніс салаты		100	
бал		5гр	
жұма			
Борщ		250	
тауық салуы		50/150	
кисель		200	
қара бидай наны		40	
Көкөніс салаты		100	
бал		5 гр	

сәт

Мәзір (4 апта) 6-11 ж.

дүйсенбі		шығу
қырықсабат қосылған сарпа		250
сары май қосылған арпа ботқасы		200/10
ірімшік		14
сүт қосылған шай		200
қара бидай наны		40
Алма		100
сүзбе		50
бал		5 гр
сейсенбі		
Үй кеспеі		250
соусы бар туралған котлеттер		50/50
қарақұмық ботқасы		150
нығайтылған жеміс-жидек киесі		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
ірімшік		3
бал		5гр.
сәрсенбі		
соланка		250
үй тауғынан қуырылған ет		50/150
Лимон қосылған шай		200
қара бидай наны		40
Алма		100
бал		5гр.
бейсенбі		
Бұршақ сорпасы		250
ірімшік, май қосылған "Мұхит" котлеті		50/10/10
картон еzbесі		150
нығайтылған келтірілген жеміс суыны		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
бал		5гр
жұма		
Борщ		250
соусы бұқтырылған котлеттер		50/50
келінатылған макарон		150
кәнт қосылған шай		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
бал		5гр

amf

Мәзір (4 апта) 11-18 жас

күйсенбі	выход
қырыққабат қосылған сарпа	250
сары май қосылған арпа ботқасы	200/10
ірімшік	18
сүт қосылған шай	200
қара бидай наны	40
Алма	100
сүзбе	50
бал	5gr
сейсенбі	
Үй кеспесі	250
соусы бар туралған котлеттер	50/50
қарақұмық ботқасы	200
нығайтылған жеміс-жидек кіселі	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
ірімшік	3
бал	5 гр
сәрсенбі	
соланка	250
үй тауығынан қуырылған ет	50/150
Лимон қосылған шай	200
қара бидай наны	40
Алма	100
бал	5
бейсенбі	
Бұрнақ сарпасы	250
ірімшік, май қосылған "Мұхит" котлеті	50/10/10
қарғон әбесі	200
нығайтылған кептірілген жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	200
бал	5gr
жұма	
Борш	250
соуста бұқтырылған котлеттер	50/50
қайнатылған макарон	200
қант қосылған шай	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	200
бал	5gr

сәт