

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЫ» КЖМ
директоры: Есмағұлова Д.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1 – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1 - күні (дүйсенбі)						
Жасыл бұршақ гарниры	30	23,1	30	23,1	30	23,1
Күс етінен плов	200	289,3	220	320,3	250	364,8
Сүт	150	81,0	200	106,6	200	106,6
Алма /жеміс	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
2-күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен фрикадельки	70	188,5	90	220,4	100	245,8
Қаймақ соусы	20	42,0	20	42,0	20	42,0
Көкөніс бұқтырмасы (рагу)	130	150,1	150	182,5	180	221,4
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
3-күні (сәрсенбі)						
Ақ қырыққабат, бұршақ, сәбіз салаты	60	62,2	80	69,0	100	86,9
Пісірілген тауық еті	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Қаймақ соусы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Жасыл бұршақ езбесі	130	192,0	150	256,3	180	327,6
Алма шырыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

4-күні (бейсенбі)						
Минтай балығынан шариктар	70	189,5	90	222,7	100	257,1
Сүтті-қызанақ тұздығы	20	29,9	20	29,9	20	29,9
Картоп-сәбіз шоресі	130	102,3	150	134,5	180	137,7
Жасыл бұршақ	30	23,1	30	23,1	30	23,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	62,8
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Алма /жеміс	120	85,1	120	85,1	120	85,1
5-күні (жұма)						
Дәрумендер салаты (алма)	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Қайнатылған сиыр еті тұздықпен	70	100,5	90	116,4	100	126,2
Макарон	130	196,2	150	236,1	180	317,8
Какао сүтпен	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЫМ» КММ
директоры: Есмагулова Л.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

II – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1- күні (дүйсенбі)						
Қызылша ж/е ірімшікпен салат	60	90	80	118	100	164
Тауық етінен болоньезе пастасы	200	328,7	220	364,3	250	410,8
Каркаде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алма /жеміс	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
2-күні (сейсенбі)						
Сыр етінен кірпілер	70/20	208,7	90/20	236,7	100/20	280,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Көкөністер мен перловка	130	153,1	150	171,1	180	199,4
компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
3-күні (сәрсенбі)						
Ақ қырыққабат ж/е сәбіз салаты	60	62,2	80	69,0	100	86,9
Пісірілген тауық еті	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Қаймақ соусы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Жасыл бұршақ езбесі	130	192,0	150	256,3	180	327,6
Алма шырыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

4-күні (бейсенбі)						
Дәрумендер салаты (алма)	60	39	80	44	100	66
Минтай балығынан шариктер	70	189,5	90	222,7	100	257,1
Сүтті-кызанак тұздығы	20	29,6	20	29,6	20	29,6
Картоп-сәбіз шоресі	130	124,3	150	136,4	180	141,8
Сүтті какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
5-күні (жұма)						
Сәбіз ж/е ірімшікпен салат	60	81,2	80	109,0	100	135,7
Сыыр етінен плов	200	291,3	220	326,1	250	389,7
Кампот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЫМ» ЖШС
директоры: Есмағұлова Д.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

III – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1- күні (дүйсенбі)						
Қияр мен сәбіз салат	60	10,1	80	11,7	100	16,2
Қаймақ соусында тауық еті	70	262,0	90	277,4	100	297,9
Көкөністер мен қақақұмық	130	133,3	150	174,4	180	211,5
Кампот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
2-күні (сейсенбі)						
Фрикаделькалар	70	123,4	90	156,0	100	174,8
Қаймақ соусы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
3-күні (сәрсенбі)						
Қызылша мен ірімшік салаты	60	104	80	138	80	138
Пісірілген тауық еті	70	104,9	90	126,9	100	139,7
Көкөністер мен күріш	130	205,8	150	237,0	180	257,3
Алма шырыны	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

4-күні (бейсенбі)						
Кырыккабат ж/е сөбіз салаты	60	21	80	29	100	36
Балык каштандары	70	185,7	90	224,9	100	233,7
Каймак туздыгы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Жасыл бұршак шоресі	130	181,3	150	214,6	180	253,2
Алма шырыны	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
5-күні (жұма)						
Сыр етінен сірне	200	257,2	220	315,2	250	385,9
Сүтпен какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

БЕКТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЫ» КММ
директоры: Есмагулова Л.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1- күні (дүйсенбі)						
Ірімшік пен сәбіз салаты	60	90	80	118	100	164
Қарақұмық ботқасы тауық етімен ж/е көкөністермен	200	235,8	220	251,1	250	278,4
Сүт	100	67,0	100	67,0	100	67,0
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
2-күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен голубцы	200	324,9	220	363,1	250	426,8
Қаймақ соусы	20	42,0	20	42,0	20	42,0
Жасыл бұршақ	30	23,1	30	23,1	30	23,1
компот	200	67,2	200	68,8	200	68,8
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
3-күні (сәрсенбі)						
Бұршақ(фасоль) пен кияр салаты	60	63,3	80	84,4	100	107,1
Пісірілген тауық еті көкөністермен	70	144,9	90	156,0	100	166,8
Макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Алма шырыны	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

4-күнү (бейсенбі)						
Балык еті	70	103,4	90	115,4	100	137,4
Сүтті-кызанак туздыгы	20	29,7	20	29,7	20	29,7
Картоп езбеси	130	104,3	150	136,4	180	141,8
Сүтті какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Кара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5-күнү (жума)						
Сәбіз бен кырыккабат салаты	60	39,4	80	43,7	100	99,8
Сыр етінен плов	200	346,4	220	378,3	250	399,9
Алма шырыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Кара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5