

Келісемін

"Степногорск қалалық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау" РММ басшысы



С.Абрамович

2022г.

Бекітемін

"Ақмола облысы білім басқармасының Степногорскқа қарай бойынша білім бөлімі"



ММ басшысы

А.Оспанова

" 07 2022ж.

Мәзір (тапты) 12-18 жас

мезгілі: күз, қыс, көктем

	шығу
<b>дүйсенбі</b>	
сары май қосылған сүтті күрін ботқасы	200/10
ірімшік қосылған тоқаш	50/15
қапт қосылған нұй	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
<b>сейсенбі</b>	
ег пен сүт соусы қосылған қартан	50/150/50
шығайғы нан кенгіріткен жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
<b>сәрсенбі</b>	
Жана қырыққабат қосылған сиыр еті	25/150
қоюландырылған сүт қосылған сүзбе пудингі	40
нығайтылған жеміс-жидек киселі	200
алма	100
қара бидай наны	40
бал	5гр.
<b>бейсенбі</b>	
қызыл тұздықпен балық	50/50
картоп сәбесі	150
алма-апельсин суыны	200
қара бидай наны	40
витамин салаты	100
бал	5гр.
<b>жұма</b>	
Тұздықпен пісірілген тауық еті	50/50
спажетті	150
айран	200
қара бидай наны	40
жана піскен көкөніс салат	100
бал	5гр.

*Handwritten mark*

**Мәзір (Іапта) 12-18 жас**  
**мезгілі: күз, қыс, жаз**

	<b>шығу</b>
<b>дүйсенбі</b>	
сары май қосылған сүтті күріш ботқасы	200/10
ірімшік қосылған тоқаш	50/15
қант қосылған шай	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
<b>сейсенбі</b>	
ет пен сүт суысы қосылған қартоп	50/150/50
ынтайтылған кештірілген жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
<b>сәрсенбі</b>	
Жаңа қырықдабыл қосынған сиыр еті	25/150
көтеландырылған сүт қосынған сүзбе пудингі	40
ынтайтылған жеміс-жидек кнсалі	200
алма	100
қара бидай наны	40
бал	5гр.
<b>бейсенбі</b>	
қызыл тұздықпен балық	50/50
қартоп сзбәсі	150
алма-апальсін суыны	200
қара бидай наны	40
витамин салаты	100
бал	5гр.
<b>жума</b>	
Тұздықпен пісірілген тауық еті	50/50
снagetтi	150
айран	200
қара бидай наны	40
жаңа піскен көкөніс салат	100
бал	5гр.

*Сәуір*



Мезгілі: күз, қыс, көктем

мәзір (3 апта) -6-11 жас

дүйсенбі		Шығу
Қыршақбап 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
<b>сейсенбі</b>		
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.
<b>сәрсенбі</b>		
Рассольник		250
тұрлған шницель, қызыл сәуе		50/50
қайнатылған макарон		150
қара бидай наны		40
Алма		100
сүт		200
бал		5 гр
<b>бейсенбі</b>		
балық сорпасы		250
қызыл тұздықтан жасалған балық пироғы		50/50
картпен сүзбесі		150
Лимон қосылған май		200
қара бидай наны		40
жаңа піскен көкөніс салаты		100
бал		5 гр
<b>жұма</b>		
Борш		250
тауық пәлауы		50/150
кисель		200
қара бидай наны		40
Көкөніс салаты		100
бал		5 гр.

СМФ

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 нан	200
қара бидай паны	40
Алма	100
сүзбе	50
бал	5 гр
<b>сейсенбі</b>	
жұмыртқа ұнтағынан жасалған сорпа	250
Азу тағамы	50/150
нығайтын кенгірілген жеміс суыны	200
қара бидай паны	40
жана піскен көкөніс салаты	100
айрап	200
бал	5 гр.
<b>сәрсенбі</b>	
Рассольник	250
туралған шницель, қызыл соус	50/50
қайнатылған макарон	150
қара бидай паны	40
Алма	100
сүт	200
бал	5 гр
<b>бейсенбі</b>	
балық сорпасы	250
қызыл тұздықтан жасалған балық пірағы	50/50
картоп сзбесі	150
Лимон қосылған шай	200
қара бидай паны	40
жана піскен көкөніс салаты	100
бал	5гр
<b>жума</b>	
Борщ	250
тауық намуы	50/150
кисель	200
қара бидай наны	40
Көкөніс салаты	100
бал	5 гр

*сәт*



**Мәзір (4 апта) 6-11 ж.**

		шығу
<b>дүйсенбі</b>		
қырыскабат қосылған сорпа		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
<b>сейсенбі</b>		
Үй кеспеі		250
соусы бар туралған котлеттер		50/50
қарақұмық ботқасы		150
нығайтылған жеміс-жидек киесілі		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
ірімшік		3
бал		5гр.
<b>сәрсенбі</b>		
солыңқа		250
үй тауғынап қуырылған ет		50/150
Лимон қосылған шай		200
қара бидай папы		40
Алма		100
бал		5гр.
<b>бейсенбі</b>		
Бұршақ сорпасы		250
ірімшік, май қосылған "Мухит" котлеті		50/10/10
картон езбесі		150
папайтылған келтірілген жеміс суыны		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
бал		5гр
<b>жұма</b>		
Борщ		250
соусы бұқтырылған котлеттер		50/50
келінатылған макарон		150
кәнт қосылған шай		200
қара бидай наны		40
көкөніс салаты		100
бал		5гр

*amb*

**Мәзір (4 апта) 11-18 жас**

	выход
<b>дүйсенбі</b>	
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	5гр
<b>сейсенбі</b>	
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
<b>сәрсенбі</b>	
солжанка	250
үй тауғынан қуырылған ет	50/150
Лимон кісінізін шай	200
қара бидай наны	40
Алма	100
бал	5
<b>бейсенбі</b>	
Бұрнақ сарпасы	250
ірімшік, май қосылған "Мұхит" котлеті	50/10/10
қарғон әбесі	200
нығайтылған келтірілген жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	200
бал	5гр
<b>жұма</b>	
Борш	250
соусқа бұқтырылған котлеттер	50/50
қайнатылған макарон	200
қант қосылған шай	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	200
<b>бағ</b>	5гр

*сәір*