

Келісемін

"Степногорск қалалық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау" РММ басшысы



Т.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
дүйсенбі	
сары май қосылған сүтті күрін ботқасы	200/10
ірімшік қосылған тоқаш	50/15
қап қосылған ный	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сейсенбі	
ег пен сүт соусы қосылған қартан	50/150/50
шығайғы нан кенгірітген жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сәрсенбі	
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.
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 еті	50/50
спаргетті	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

	шығу
дүйсенбі	
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.
сейсенбі	
ет пен сүт суусы қосылған қартоп	50/150/50
ынтайтылған кештірілген жеміс суусыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сәрсенбі	
Жаңа қырықдабыл қосылған сиыр еті	25/150
көтеландырылған сүт қосылған сүзбе пудингі	40
ынтайтылған жеміс-жидек кнселі	200
алма	100
қара бидай наны	40
бал	5гр.
бейсенбі	
қызыл тұздықпен балық	50/50
қартоп сзбесі	150
алма-апелсьені суусыны	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

мезгілі: күз, қыс, көктем

мәзір (3 апта) -6-11 жас

дүйсенбі		Шығу
Қыршақбағ 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
тұрлған шницель, 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
картпен сүзбесі		150
Лимон қосылған май		200
қара бидай наны		40
жаңа піскен көкөніс салаты		100
бал		5 гр
жұма		
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
сейсенбі	
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.
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 пірағы	50/50
картоп сзбесі	150
Лимон қосылған шай	200
қара бидай паны	40
жана піскен көкөніс салаты	100
бал	5гр
жума	
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.

дүйсенбі		шығу
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
сейсенбі		
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.
сәрсенбі		
солыңқа		250
үй тауғынап қуырылған ет		50/150
Лимон қосылған шай		200
қара бидай папы		40
Алма		100
бал		5гр.
бейсенбі		
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
жұма		
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
дүйсенбі	
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
сейсенбі	
Үй кеспесі	250
соусы бар туралы 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 тауғынан қуырылған ет	50/150
Лимон кісінін шай	200
қара бидай наны	40
Алма	100
бал	5
бейсенбі	
Бұрнақ сарпасы	250
ірімшік, май қосылған "Мұхит" котлеті	50/10/10
қаргоп әбесі	200
нығайтылған келтірілген жеміс суыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	200
бал	5гр
жұма	
Борш	250
соусқа бұқтырылған котлеттер	50/50
қайнатылған макарон	200
қант қосылған шай	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	200
бағ	5гр

сәір