Келісемін

" Степногорск қалалық санитарлық-эпидемиологиялық бақылау" РММ басшысы

_____Г.Абрамович

"18" 04 2022г.

Бекітемін

"Ақмола облысы білім басқармасының Степногорскқа қаласы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

_____А.Оспанова

" 18" 04 2022ж.

Мәзір (1ашта) 12-18жас

мезгілі: күз, қыс, көктем

			шығу	
	дүйсенбі			
	сары май қосылған сүтті күріш боткасы		200/10	
	ірімшік қосылған тоқаш		50/15	
	қант қосылған шай		200	
	қара бидай наны		40	
	көкөніс салаты		100	
	бал		5гр.	
	сейсенбі			
	ет пен сүт соусы қосылған картоп		50/150/50	
	шайтығынан кептірілген жеміс сусыны		200	
	қара бидай наны		40	
	көкөніс салаты		100	
	бал		5гр	
	сәрсенбі			
	Жаңа 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 сәбізі		150	
	алма-апельсин сусыны		200	
	қара бидай наны		40	
	витамин салаты		100	
	бал		5гр	
	жұма			
	Тұздықпен пісірілген тауық еті		50/50	
	спагетти		150	
	айран		200	
	қара бидай наны		40	
	жаңа піскен көкөніс салат		100	
	бал		5гр.	

Мәзір (1апта) 12-18 жас

мезгілі: күз, қыс, көктем

		шығу	
	дүйсенбі		
	сары май қосылған сүтті күріш боткасы	200/10	
	ірімшік қосылған тоқаш	50/15	
	қант қосылған шай	200	
	қара бидай наны	40	
	көкөніс салаты	100	
	бал	5гр.	
	сейсенбі		
	ет пен сүт соусы қосылған картоп	50/150/50	
	ыгайтылған кептірілген жеміс сусыны	200	
	қара бидай наны	40	
	көкөніс салаты	100	
	бал	5гр	
	сәрсенбі		
	Жаңа қырықабат қосылған сиыр еті	25/150	
	қоюландырылған сүт қосылған сүзбе пудингі	40	
	ыгайтылған жеміс-жидек киселі	200	
	алма	100	
	қара бидай наны	40	
	бал	5гр.	
	бейсенбі		
	қызыл тұздықпен балық	50/50	
	картоп сәбізі	150	
	алма-апельсин сусыны	200	
	қара бидай наны	40	
	витамин салаты	100	
	бал	5гр	
	жұма		
	Тұздықпен пісірілген тауық еті	50/50	
	спагетти	150	
	шай	200	
	қара бидай наны	40	
	жаңа піскен көкөніс салат	100	
	бал	5гр.	

өгілі : күз, қыс , көктем

мәзір (3 апта) -6-11 жас			
дүйсенбі			
		Шығу	
Қырыққабат қосылған сорпа		250	
сары май,сүт қосылған жүгері боткасы		200/10	
ірімшік		3	
сүт қосылған шәй		200	
қара бидай наны		40	
Алма		100	
сүзбе		50	
бал		5 гр	
сейсенбі			
жұмыртқа ұнтағынан жасалған сорпа		250	
Азу тағамы		50/150	
нәнайғылған кептірілген жеміс сусыны		200	
қара бидай наны		40	
жаңа піскен көкөніс салаты		100	
шұрпан		200	
бал		5 гр.	
сәрсенбі			
Рассольник		250	
туралған шницель, қызыл соус		50/50	
қайпатылған макарон		150	
қара бидай наны		40	
Алма		100	
сүт		200	
бал		5 гр	
бейсенбі			
балық сорпасы		250	
қызыл тұздықтан жасалған балық пирогы		50/50	
картоп сәбізі		150	
Лимон қосылған шай		200	
қара бидай наны		40	
жаңа піскен көкөніс салаты		100	
бал		5гр	
жұма			
Борщ		250	
тауық паңдуы		50/150	
кисель		200	
қара бидай наны		40	
Көкөніс салаты		100	
бал		5 гр.	

мезгілі : күз, қыс , көктем

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

Мәзір (4 ашта) 6-11 ж.			
дүйсенбі		шығу	
қырыққабат 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 көпесі		250	
соусы бар туралған котлеттер		50/50	
қарақұмық ботқасы		150	
нығайтылған жеміс-жидек киселі		200	
қара бидай наны		40	
коконіс салаты		100	
ірімшік		3	
бал		5гр.	
сәрсенбі			
солянка		250	
үй тауығынан қуырылған ет		50/150	
лимон қосылған шай		200	
қара бидай наны		40	
Алма		100	
бал		5гр.	
бейсенбі			
Бұршақ сорпасы		250	
ірімшік, май қосылған "Мухит"котлеты		60/10/10	
картоп езбесі		150	
пайдаланған кептірілген жеміс сусыны		200	
қара бидай наны		40	
коконіс салаты		100	
бал		5гр	
жұма			
Борщ		250	
соусте бұқтырылған котлеттер		60/50	
қайнатылған макарон		150	
кант қосылған шай		200	
қара бидай наны		40	
коконіс салаты		100	
бал		5гр	

Мәзір (4 апта) 11-18 жас			
дүйсенбі		выход	
кырыккабат қосылған сорпа		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 туралған котлеттер		50/50	
қарақұмық боткасы		200	
нығайтылған жеміс-жидек киселі		200	
қара бидай наны		40	
көкөніс салаты		100	
ірімшік		3	
бал		5 гр.	
сәрсенбі			
солянка		250	
үй тауғынан қуырылған ет		50/150	
Лимон қосылған шай		200	
қара бидай наны		40	
Алма		100	
бал		5	
бейсенбі			
Бұршақ сорпасы		250	
ірімшік, май қосылған "Мухит "котлеты		50/10/10	
картоп езбесі		200	
нығайтылған кептірілген жеміс сусыны		200	
қара бидай наны		40	
көкөніс салаты		200	
бал		5гр	
жұма			
Борш		250	
соуста бұктырылған котлеттер		60/50	
қайнатылған макарон		200	
қант қосылған шай		200	
қара бидай наны		40	
көкөніс салаты		100	
бал		200	
бал		5гр	

cah