

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы

Нұрова Д.Ш.
2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Васильковқа ауылының негізгі орта мектебі» КММ

директоры
А.Е.Кафанова
2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ксал	Тағамның шығымы	Ксал	Тағамның шығымы	Ксал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Қаймақ майы қосылған картопты қайнақша	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Йогурт	100	212	100	212	100	212
Балғын кокосістерден өсімдік майы қосылған салат (қырақабат, кияр, қызанақ)	60	31	70	36	80	41
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
2-ші күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен соус қосылған тефтель	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Сүтті шай	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Май мен ірімшік бутерброды	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Өсімдік майы қосылған қазылыша салаты	60	57	70	67	80	76
3-ші күні (сәрсенбі)						
Жұмыр кеспе салынған тауық сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Шырын (жемісті)	200	92	200	92	200	72
Сүзбеше	60	72	60	72	60	97
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күні (сейсенбі)						
Тұшпанеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған салат (сәбіз, ірімшік)	60	60,4	70	71	80	81
Жемісті киесел	200	93	200	93	200	93
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Қуырған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс (алма)	150	52	150	52	150	52
Тәтті кара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5

БЕКТЕМІН

«Акмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы
Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 01 қыркүйек



БЕКТЕМІН

«Акмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы
Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 01 қыркүйек



Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Қалы	Тағамның шығымы	Қалы	Тағамның шығымы	Қалы
1-ші күні (дүйсенбі)						
Ет салынған бұрыш	200/75	98	250/75	112	250/75	121
Гарнир: макарон	100	112	120	125	150	146
Қарабыдай нан	200	49	35	35	40	47
Сүтпен қыт қосылған қызыл	20	215	200	215	200	215
2-ші күні (сейсенбі)						
Тауық етінен күріш сорпасы	200/20	110	250/20	125	250/20	125
Қарабыдай нан	20	49	35	35	40	47
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Кептірілген жемістен компот	200	55.6	200	55.6	200	55.6
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тұмшапеште пісірілген суусымен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181.3	80/30	200	80/30	218
Гарнир: картоп салса	100	81.7	120	107	150	125
Май мен ірімшік бұтпарбасы	20/5.3	87	2777	105	25/5.2	129
Тәтті қара шай	200	12.5	200	12.5	200	12.5
4-ші күні (бейсенбі)						
Балықтан әуес қосылған етпен	70/30	46.5	80/30	106.25	100/30	107
Гарнир: бөктірілген күріш	100	165.9	150	197	150	212
Өсімдік майы алынатын балықтан көкөністер салғы (сәбіз, картоп, қызыл, қызғылт)	80	57	70	87	80	78
Дәммен қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Қарабыдай нан	20	49	35	35	40	47
5-ші күні (жұма)						
Көкөністер сорпасы (бұрыш) (сәбіз, картоп, қызыл, қызғылт, картоп, шұжық, сәбіз)	200	12.3	250	12	250	12
Қарабыдай нан	20	49	35	35	40	47
Сүтпен шай	200	12	200	12	200	12
Сәбізден	80	77	80	77	80	77
Тәтті шай	100	100	100	100	100	100

БЕКТЕМНІ

«Ақмола облысы Білім басқармасының
Зеренді аудандық білім бөлімі» ММ басшысы
Нүрова Д.Ш.

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКТЕМНІ

«Ақмола облысы Білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі Басшылыққа ауыстырылған негізгі орта мектебі» КММ
директоры
А.Е.Кафанова

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

3 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Сыыр етінен дайындалған сорпалы тұшпара	200	584	230	672	250	730
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Бал	10	33	10	33	10	33
Өсімдік майы қосылған «Дәруменді» салаты	60	31	70	36	80	41
2-ші күні (сейсенбі)						
Тұшпареште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Өсімдік майы қосылған былғын көкөністер салаты (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тауық етінен дайындалған кеспе сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (кыяр, қызанақ, болгар бұрышы)	60	31	70	36	80	41
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күні (бейсенбі)						
Тұшпареште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп сзбесі	100	81,7	120	107	130	123
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52
5-ші күні (жума)						
Тауық еті қосылған палау	170	295	200	346	230	398
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Қарабидай наны	20	49	35	85	200	97

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы білім бөлімі» ММ басшысы
Нұрова Д.Н.

2023 жылғы 01 қыркүйек

БЕКТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
білім бөлімі Басылқовқа ауылының негізгі орта мектебі» КММ
директоры
А.Е.Кафанова

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық торт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

4 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Бұқтырылған сиыр еті	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	316	130	367	150	472
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған ірімшікпен сәбіз салаты	60	91	70	106	80	121
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
2-ші күні (сейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған шир (қырыққабат, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52
Кисель	200	93	200	93	200	93
3-ші күні (сәрсенбі)						
Қуырылған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Тоқаштар	100		100		100	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтпен шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-ші күні (бейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған соуспен тефтель	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Печенье	60	87	60	103	60	134
5-ші күні (жұма)						
Картопты қайнақта	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Қофе суусыны	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (кир, қызанақ, қырыққабат)	60	31	70	36	80	41

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді аудандық бөлімі» ММ басшысы

Нүрота Д.Ш.

2023 жылғы 01 қыркүйек



БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді аудандық бөлімі» ММ басшысы

А.Е.Кафандия

2023 жылғы 01 қыркүйек



Перспективалық төрт апталық ае мәзірі (қыс-көктем)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Қаймақ майы қосылған картопты қайнақша	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Йогурт	100	212	100	212	100	212
Балғын кокөністерден өсімдік майы қосылған салат (қырыққабат, кияр, қызанақ)	60	31	70	36	80	41
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
2-ші күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен соус қосылған тефтель	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Сүтті шай	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Май мен ірімшік бутерброды	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	60	57	70	67	80	76
3-ші күні (сәрсенбі)						
Жұмыр кеспе салынған тауық сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Шырын (жемісті)	200	92	200	92	200	200
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күні (сейсенбі)						
Тұмшаланған пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған салат (сәбіз, ірімшік)	60	60,4	70	71	80	81
Жемісті кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Қуырған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс (алма)	150	52	150	52	150	52
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы
Нұрова Д.Ш.

2023 жылғы 01 қаңтар (қазіргі таңда)



БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі» Васильковқа ауылының негізгі орта мектебі " КММ директоры
А.Е.Кафаринова

2023 жылғы 01 қыркүйек



Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (күне-күнем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Ет салынған бұрыш	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Қарабыдай наны	200	49	35	85	40	97
Сүтпен қант қосылған какао	20	213	200	213	200	213
2-ші күні (сейсенбі)						
Тауық етінен күріш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тұшпапеште пісірілген соуспен сиыр етінен жасалған котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоп сәбесі	100	81,7	120	107	130	123
Май мен ірімшік бүтерброды	20/5/3	87	37/7/1	103	35/5/3	134
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күні (бейсенбі)						
Балықтан соус қосылған соқпа	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: бөктірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған балғын көкөністер салаты (қырыққабат, қияр, қызанақ)	60	57	70	67	80	76
Димон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күні (жұма)						
Көкөністер сорпасы (борщ) (қырыққабат, қызанақ, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтпен шай	200	19	200	19	200	19
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Тоқаштар	100		100		100	

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

3 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Сыыр етінен дайындалған сарпалы тұшпара	200	584	230	672	250	730
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Бал	10	33	10	33	10	33
Өсімдік майы қосылған «Дәруменді» салатты	60	31	70	36	80	41
2-ші күні (сейсенбі)						
Тұшпанеште пісірілген соуспен еңір етінен жасалған көклет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Өсімдік майы қосылған балғын коконістер салатты (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
3-ші күні (сәрсенбі)						
Тауық етінен дайындалған кесте сормасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған балғын коконістер салатты (қыр. қызанақ, болағар бұрышы)	60	31	70	36	80	41
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күні (бейсенбі)						
Тұшпанеште пісірілген соуспен балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: қариоп ебесі	100	81,7	120	107	130	123
Қарабыдай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52
5-ші күні (жұма)						
Тауық еті қосылған паләу	170	295	200	346	230	398
Сүзбеше	60	72	60	72	40	72
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Қарабыдай наны	20	49	35	85	200	97

БЕКТЕМІН

«Акмолда облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы
Нұрова Д.Ш



2023 жылғы 28 қаңтар



БЕКТЕМІН

«Акмолда облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі» Васильковская ауданының негізгі орта мектебі " КЗМ директоры
А.Е.Кафанова

2023 жылғы 01 қыркүйек

Перспективалық төрт апталық ас мәзірі (клас-көктем)

4 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал	Тағамның шығымы	Ккал
1-ші күні (дүйсенбі)						
Бұқтырылған сиыр еті	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	316	130	367	150	472
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Өсімдік майы қосылған ірімшікпен сәбіз салаты	60	91	70	106	80	121
Кептірілген жемістен компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
2-ші күні (сейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған ши (қырыққабат, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Жемістер (алма)	150	52	150	52	150	52
Кисель	200	93	200	93	200	93
3-ші күні (сәрсенбі)						
Құмырлан тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Тоқаштар	100		100		100	
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтпен шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-ші күні (бейсенбі)						
Сиыр етінен дайындалған соуспен тефтель	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Печенье	60	87	60	103	60	134
5-ші күні (жұма)						
Қартолты қайнақта	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Қарабидай наны	20	49	35	85	40	97
Кофе сусыны	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Өсімдік майы қосылған балзын көкөністер салаты (кир, қызанақ, қырыққабат)	60	31	70	36	80	41