

Келісемін

"Степногорск қалалық
санитарлық-эпидемиологиялық
бақылау" РММ
басшысы



У.Абрамович

2022г.

Мәзір (тағам) 12-18 жас

мезгілі: күз, қыс, көктем

Бекітемін

"Ақмола облысы білім
басқармасының Степногорскқа
қарасты бойынша білім бөлімі"



ММ
басшысы

А.Оспанова

" 04 2022ж.

| | шығу |
|---|-----------|
| дүйсенбі | |
| 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. |
| сейсенбі | |
| ег пен сүт соусы қосылған күрін | 50/150/50 |
| шығайғы нан келтірілген 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 |
| спажетті | 150 |
| айран | 200 |
| қара бидай наны | 40 |
| жана піскен көкөніс салат | 100 |
| бал | 5гр. |

Handwritten signature

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 суыны | 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 суыны | 200 |
| қара бидай наны | 40 |
| витамин салаты | 100 |
| бал | 5гр. |
| жума | |
| Тұздықпен пісірілген тауық еті | 50/50 |
| снэгетті | 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 |
|---------------------------------------|--|--------|
| Қыршақбаба 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 |
| тұралан шнипель, 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 папты | | 40 |
| Алма | | 100 |
| бал | | 5гр. |
| бейсенбі | | |
| Бұршақ сорпасы | | 250 |
| ірімшік, май қосылған "Мухит" котлетты | | 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 |

Handwritten signature

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 кісесінен шай | 200 |
| қара бидай наны | 40 |
| Алма | 100 |
| бал | 5 |
| бейсенбі | |
| 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 |
| 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