

Келісілді 
«Ақмола облысы білім басқармасының
Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі» ММ
басшысы Нұрбаева Д.П.



Бекітемін
«Жылымды ауылының
негізгі орта мектебі» КММ
директорының м.а. А.М. Есжанова



2023-2024 оқу жылы
Перспективалы 4 апталық мәзір (жаз-күз)
1 апта

Тағам атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Варениктер картоппен сары май қосылған	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2
Йогурт	100	212	100	212	100	212
Өсімдік майы қосылған балғын салат (орамжапырақ, кияр, қызанақ)	60	31	70	36	80	41
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
2-ші күн (сейсенбі)						
Сиыр еті тұздығымен тефтелдер	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Сүт қосылған шай	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Ірімшік пен май қосылған бутерброд	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Қызылшадан салат көкөніс майы қосылған	60	57	70	67	80	76
3-ші күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен вермишел сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Жеміс шырыны	200	92	200	92	200	92
Ірімшік	60	72	60	72	60	72
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күн (бейсенбі)						
Үрмелі балық (минтай) тұздықпен	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: күріш	100	163,6	130	197	150	213
Салат (сәбіз, ірімшік) өсімдік майы қосылған	60	60,4	70	71	80	81
Жидектен жасалған кисель	200	93	200	93	200	93
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-й күн (жұма)						
Тауық етінен жаркое	200	178,8	230	206	250	224
Қара бидай 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

Келісілді 
«Ақмола облысы Білім басқармасының
Зеренді аудандық бөлімі» ММ
басшысы 



Бекітемін 
«Жылымды ауылының
негізгі орта мектебі» КММ
директорының ма А.М.Есжанова



2 апта

	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Толтырылған бұрыш	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Қара бидай наны	200	49	35	85	40	97
Сүтпен тәтті какао	20	213	200	213	200	213
2-ші күн (сейсенбі)						
Тауық етінен күріш сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Кептірілген жемістерден компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-ші күн (сәрсенбі)						
Сиыр етінен үрмелі котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоппен шоре	100	81,7	120	107	130	123
Ірімшік пен май қосылған бутерброд	20/5/3	87	37771	103	35/5/3	134
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күн (бейсенбі)						
Балық тұздықпен	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: күріш	100	163,6	130	197	150	213
Салат жаңа піскен көкөніс салаты (орамжапырақ, кияр, қызанақ) өсімдік майымен	60	57	70	67	80	76
Тәтті шай лимонмен	200	28	200	28	200	28
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күн (жұма)						
Борщ (орамжапырақ, қызылша, картоп, сарымсақ, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Ірімшік	60	72	60	72	40	72
Прәндіктер	100		100		100	

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

Бекітемін 
«Жылымды ауылының
негізгі орта мектебі» КММ
директорының м.а. А.М.Есжанова

3 апта

	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Сыыр етінен сорпамен құйыра	200	584	230	672	250	730
Қара бидай 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
Салат «Дәруменді» өсімдік майымен	60	31	70	36	80	41
2-ші күн (сейсенбі)						
Сыыр етінен бұқтырылған котлеттер	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Салат жаңа піскен көкөніс салаты (орамжапырақ, сәбіз) өсімдік майымен	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
3-ші күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен сорпа	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Салат жаңа піскен көкөніс салаты (қияр, қызанақ, болгар бұрышы) өсімдік майымен	60	31	70	36	80	41
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күн (бейсенбі)						
Үрмелі балық (минтай) тұздықпен	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоптан пюре	100	81,7	120	107	130	123
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жемістерден компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Шырын (алма)	150	52	150	52	150	52
5-ші күн (жұма)						
Тауық етінен палау	170	295	200	346	230	398
Ірімшік	60	72	60	72	40	72
Тәтті қара шай	200	161	200	161	60	161
Қара бидай наны	20	49	35	85	200	97

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

Бекітемін
«Жылымды ауылының
негізгі орта мектебі» КММ
директорының м.а А.М.Есжанова

4 апта

Тағам атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал	Шығыс	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Бұқтырылған сиыр еті	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: бұқтырылған орамжапырақ	100	316	130	367	150	472
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сәбіз бен ірімшіктен жасалған салат	60	91	70	106	80	121
Кептірілген жемістерден компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
2-ші күн (сейсенбі)						
Сиыр етінен щи (орамжапырақ, картоп, сарымсак, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс (алма)	150	52	150	52	150	52
Кисель	200	93	200	93	200	93
3-ші күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жаркое	200	178,8	230	206	250	224
Прэндіктер	100		100		100	
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-ші күн (бейсенбі)						
Сиыр еті тұздығымен тефтелдер	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Қара бидай 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 күн (жума)						
Варениктер картоппен	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кофе сусыны	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Салат жаңа піскен көкөніс салаты (қияр, қызанақ, орамжапырақ) өсімдік майымен	60	31	70	36	80	41