

КЕЛІСІЛДІ

Қамқоршылық кеңесінің төрайымы

А.Рахимжанова

02.09.2024 м.



2024-2025 оқу жылына арналған 1 апталық ас мәзірі

1 апта ас-мәзірі

Тағамдар атауы	6-11 жас				
	шығу	ақуыз	май	көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тауық етінен үй кеспесі	200	0,6	3	3	307,3
Алма	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Қант қосылған қара шай	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		25	25,4	44,17	788,8
2 күн					
Сиыр етінен палау	200	2,3	3	12,7	62,4
Орамжапырақ пен қияр салаты	60	2,65	2,7	34,75	172
Жеміс-жидек киселы	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		12,95	7,2	76,12	411,8
3 күн					
Көкөніс пен тауық еті	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Лимон шайы	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		11,61	11,37	200,57	360,56
4 күн					
Сиыр етімен бұршақ сорпасы	200	17,7	20,9	25	359,1
Үй тоқаштары	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын	200	1,4	0,2	26,4	100
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		29,2		65,37	
5 күн					
Шницель сиыр етінен	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Кепкен жемістен компот	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	0	0,8	76,2
Барлығы күніне		89,3	11	76,6	509,5
5 күнге		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Орташа күніне		335,932	10,994	92,566	414,132

Зав. производства:

КЕЛІСІЛДІ

Қамқоршылық кеңесінің төрайымы

А.Рахимжанова

02.09.2024 ж.



2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық ас-мәзірі

2 аптаға ас-мәзірі

Тағамдар атауы	6-11 күн				
	шығу	ақуыз	май	көмірсулар	Ккал
1 күн					
Төфтели етпен	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
алма шырыны	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан	20	76,2	30	114,3	76,2
Барлығы күніне		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 күн					
Котлет тауық етімен	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макарони қайнатылған	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		28,1	25,8	63,87	617
3 күн					
Сиыр етінен күріш сорпасы	200	8	10,5	26,3	232,3
Үй тоқаштары	50	36	3,4	23,5	139
Лимон шайы	200	76,4	200	76,4	200
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		128,1	215,3	129,97	647,5
4 күн					
Сиыр етінен қуырдақтар	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Қияр туралған	30	72,45	100	12,75	172
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		82,85	106,6	56,32	464,9
5 күн					
Тауық етінен борщ	200	2	5,8	12,3	110
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Үй тоқаштары	50	2,65	2,7	34,75	172
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		12,65	10	75,72	459,4
5 күнге		755,9	596,5	1153,9	3452,7
Орташа күніне		151,18	119,3	230,78	690,54

Зав. производства:

КЕЛІСІЛДІ

Қамқоршылық кеңесінің төрайымы

А.Рахимжанова

02.09.2024ж.



2024-2025 оқу жылына арналған 1 апталық әлеуметтік мәзір

Әлеуметтік мәзір 1

Тағамдар атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	шығу	Ккал	шығу	Ккал
1 күн				
Тауық етінен үй кеспесі	200	307,3	250	353,4
Сыыр етінен үй қуырдақтары	200	259,2	250	336,96
Қант қосылған қара шай	200	76,4	200	76,4
Жемістер	200	104	200	104
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		823,1		985,06
2 күн				
Рассольник сыыр етінен	200	62,4	250	78
қияр мен қырыққабат салаты	60	60,51	100	100,85
Сыыр етінен палау	200	129	250	172
Бал	10	32,8	10	32,8
Жеміс-жидек киселы	200		200	101,2
Нан	20	76,2	30	114,3
3 күн				
Сыыр ретінен сорпа	200	85,9	250	114,5
Көкөніс тауық етімен	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,38	150	117,5
Лимон шайы	200	116	200	116
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		668,88		843,1
4 күн				
Бұршақ сорпасы	200	53,6	250	53,6
Балық көтлеті	80/30	62,7	100/50	62,7
Кортоп езбесі	100	88,2	150	132,3
Табиғи шырын	200	92	200	92
Үй тоқаштары	50	91,7	50	91,7
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		464,4		546,6
5 күн				
Щи қырыққабат пен сыыр етінен	200	72,9	250	97,2
Шницель ет соуспен	80/30	439	100/50	482,9
Қарақұмық ботқасы	100	286	150	429
Кептірілген жемістерден компот	200	100	200	100
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		1006,9		1256,2
5 күнге		3039,48		3745,26
Орташа күніне		607,896		749,052

Зав. производства:

КЕЛІСІДІ

Қамқоршылық кеңесінің төрайымы

А.Рахимжанова

02.09.2024ж.



Қарақұмық атындағы ЖОББМ

А.Бекбаева

2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық әлеуметтік мәзір

2 апта Әлеуметтік меню

Тағамдар атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	шығу	Ккал	шығу	Ккал
1 күн				
сиыр етінен сорпа	200	58,2	250	72,75
Тефтели еттен	80/20	70,06	100/50	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	108,2	150	162,3
Алма шырыны	200	62,7	200	62,7
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		408,16		549,95
2 күн				
Балық пен минтай сорпасы	200	56,3	250	75,07
Дәрумен салаты	60	72,45	100	120,75
Тауық етінен котлет	80/20	62,7	100/50	94,05
макаронны қайнатылған	100	80,5	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		457,35		634,12
3 күн				
Сиыр етінен сиыр сорпасы	200	115,5	250	144,38
Биточки етпен	80/30	439	100/50	482,9
Арпа ботқасы	100	87,4	150	131,1
Сүзбе қосылған тоқаш	75	91,7	50	91,7
Лимонмен шай	200	32,8	200	32,8
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		750,9		905,48
4 күн				
Сиыр етінен вермешель сорпасы	200	53	250	66,25
Кесілген қияр	30	72,45	100	120,75
Сиыр етінен қуырдақтар	200	124,1	250	155,13
Мектеп шайы	200	55,1	200	55,1
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		380,85		511,53
5 күн				
Тауық етінен брош	200	94	250	117,5
Сиыр етінен палау	200	124,1	250	155,12
Қант қосылған қара шай	200	101,2	200	101,2
Үй тоқаштары	50	344	50	344
Нан	20	76,2	30	114,3
Барлығы күніне		739,5		832,12
5 күнге		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!
Жалпы күндерге		#ССЫЛКА!		#ССЫЛКА!

Зав. производства: