

Келісемін

"Степногорек қалалық
санитарлық-эпидемиологиалық
бакытлау" РММ
басшысы

Г. Абрамович
2022ж.

Бекітешім

"Ақмола облысы білім
бекармасының Степногорекка
дасты бойынша білім бастімі"

ММ
басшысы

А. Оспанова
"09" 2022ж.

Мәзір (1ашта) 12-18 жас

мензілі: күз, қыс, коктем

ШЫНДЫРЫЛУ		
дүйсенбі		
сағы май қосылған сүтті күріш ботқасы	200/10	
ірімшік қосылған токам	60/15	
кант қосылған шай	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр.	
еєсебі		
еген сүт соусы қосылған картын	50/150/50	
шыгайтынан көнтірілген жеміс сусанды	200	
қара бидай наны	40	
көкөніс салаты	100	
бал	5гр	
сәрсебі		
Жана қырыққабет қосылған сиыр еті	25/150	
қоюланғандағы сүт қосылған сұзбас пудингі	40	
нығайталған жеміс-жидек киселі	200	
алма	100	
қара бидай измы	40	
бал	5гр.	
бейсебі		
қызыл тұздықпен балық	50/50	
картоп сәбесі	150	
алма-апельсин сусынды	200	
қара бидай наны	40	
витамин салаты	100	
бал	5гр	
жұмба		
Тхээдьынен пісірілген тауық еті	50/50	
спагетти	150	
айран	200	
қара бидай наны	40	
жапырақтан көкөніс салат	100	
бал	5гр.	

№2

Маңыр (Лапта) 12-18 жас

мензілі: күз, қыс, қоғам

		шығу
түйсебі		
сарай май қосылған сүтті күріш ботқасы	200/10	
ірімшік қосылған токаш	50/15	
кант қосылған шай	200	
қара бидай наны	40	
кекеніс салатты	100	
бал	5гр.	
сейсебі		
ең ін сут енусы қосылған картоп	50/150/50	
нығайтылған көнтірілген жеміс сусыны	200	
қара бидай наны	40	
кекеніс салатты	100	
бал	5гр.	
әзрекебі		
Жана қырыққабық қосыннян сымреті	25/150	
көлөпашырылған сүт қосылған сұзбес пудингі	40	
нығайтылған жеміс-жидек кнессі	200	
атма	100	
қара бидай наны	40	
бал	5гр.	
бейсебі		
қызыл тұздақшын балық	50/50	
картоп сэббі	150	
алма-апельсин сусыны	200	
қара бидай наны	40	
витамин салатты	100	
бал	5гр.	
жұма		
Тұздықшын пісірілген тауық еті	50/50	
спагетти	150	
айран	200	
қара бидай наны	40	
жина шілкен кекеніс салат	100	
бал	5гр.	

Сары

жарлі : күз, кыс , коктем

мәйір (3 апта) -6-11 жас

дүйсенбі	Шығу
Кырыкабат қосылған сорға	250
сары май, сұт қосылған жүгері беткасы	200/10
ірімшік	3
сұт қосылған тайл	200
қара бидай наңы	40
Алма	100
сүзбө	50
бал	5 гр.
сейсенбі	
жармыртқа ұнтағынан жасалған сорға	250
Азу татамы	50/150
нынайтынан көтірілген жеміс сусыны	200
қара бидай наңы	40
жаңа піскен кекөніс салаты	100
шіран	200
бал	5 гр.
сәрсенбі	
Расстолник	250
тура наған шиніель, қызыг соус	50/50
қайнатылған макарин	150
қары бидай наңы	40
Алма	100
сұт	200
бал	5 гр.
бейсенбі	
балық сорпасы	250
қызыл түздыштан жасалған балық нирогы	50/50
карған субесі	150
Лимон қосылған шай	200
қара бидай наңы	40
жаңа піскен кекөніс салаты	100
бал	5гр
жұма	
Борш	250
тауық нағауы	50/150
кисель	200
қара бидай наңы	40
Кекөніс салаты	100
бал	5 гр.

СМК

мәзгілі: күз, қыс, көктем

мәзір (3 анта) -12-18 жас			
Лұпсанбі			
Шығу			
Кырыккабат көсілгән сорпа		250	
Сары май, сүт көсілгән жүгері боткаста		200/10	
ірімшік		3	
сүт көсілгән шай		200	
қара бидай пашы		40	
Атма		100	
сүзбес		50	
бал		5 гр.	
Сейсебі			
Жұмыртқа үнтағынан жасалған сорпа		250	
Азу тирамы		50/150	
Ныгайтынан көніріштөн жеміс сусланы		200	
қара бидай пашы		40	
жана піскен хоконіс салаты		100	
айран		200	
бал		5 гр.	
Еәреенбі			
Рассольник		250	
туралған шишиель, қызыл соус		50/50	
қайнатылған макароп		150	
қара бидай пашы		40	
Атма		100	
сүт		200	
бал		5 гр.	
Бейсебі			
балық сорласы		250	
қызыл тұздықтан жасалған балық пирогы		50/50	
картоп саббесі		150	
Шимон көсілгән шай		200	
қара бидай пашы		40	
жана піскен хоконіс салаты		100	
бал		5гр	
Жұма			
Борщ		250	
тауық налауы		50/150	
кисель		200	
қара бидай пашы		40	
Хоконіс салаты		100	
бал		5 гр	

оңай

Мәйір (4 апта) 6-11 ж.

дүйсебі	шығу
қырыққабат көсілған сорпа	250
сары май көсілған крпа ботқасы	200/10
ірімшік	14
сүт көсілған шай	200
кара бидай наны	40
Алма	100
сүбебе	50
бал	5 гр
сейсебі	
Үй көспесі	250
соусыз бар туралған котлеттер	50/50
каракумых ботқасы	150
нығайтынған жеміс-жидек киселі	200
кара бидай наны	40
хоконіс салаты	100
ірімшік	3
бал	5гр.
сәреңебі	
соляника	250
үй таутынан күзырылған ет	50/150
Лимон көсілған шай	200
кара бидай наны	40
Алма	100
бал	5гр.
бейсебі	
Бұршақ сорнасы	260
ірімшік, май көсілған "Мухит" котлеты	60/10/10
картоп езбесі	160
шыгайтынан көнтірілген жеміс сүсүні	200
кара бидай наны	40
хоконіс салаты	100
бал	5гр
жұма	
Борщ	250
соусыз бұқтырылған котлеттер	60/50
кейніттынған макарон	150
кант көсілған шай	200
кара бидай наны	40
хоконіс салаты	100
бал	5гр

мн

Мәзір (4 апта) 11-18 жас

Мәзір (4 апта) 11-18 жас		
түйсебі		выход
кырыққабат көсілгән сарма		250
сары май көсілтеш арғы ботқасы		200/10
ірімшік		18
сүт көсілгән шай		200
қара бидай наны		40
Алма		100
сүзбे		50
бал		5гр
сейсебі		
Үй кеңпесі		250
соусы бар тұраған котлеттер		60/50
карағұмык ботқасы		200
нығайтылаш жеміс-жидек киселі		200
қара бидай наны		40
кекеніс салаты		100
ірімшік		3
бал		5 гр
сәреенбі		
солянка		250
үй тауғынан күрілген ет		50/150
Лимон кисынан шай		200
қара бидай наны		40
Алма		100
бал		5
бейсенбі		
Бурнук сорпасы		250
ірімшік, май көсілгән "Мухит" котлетты		50/10/10
қартошка вебсі		200
нығайтылаш көнтірілген жеміс соусыны		200
қара бидай наны		40
кекеніс салаты		200
бал		5гр
жарма		
Борш		250
соуста бұрктырылған котлеттер		60/50
қайнатылған макарон		200
қант көсілгән шай		200
қара бидай наны		40
кекеніс салаты		100
бал		200
бал		5гр

сары