

Бекітемін
 Қостанай облысы әкімдігі білім
 басқармасының «Ерекше білім
 берілуіне қажеттілігі бар
 балаларға арналған Рудный
 арнайы мектебі» КММ
 директоры

«01» _____ Дайкер А.А.
 2022 жыл

6-18 жастағы балаларға арналған перспективті екі апталық маусымдық мәзір
 (жаз-күз)

1 апта

1-і күн (дүйсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 7-10 жас	Тағамның шығуы, г 11-14 жас	Тағамның шығуы, г 15-18 жас	Тағамның ингредиенттері
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша Ақ қырыққабат Томат пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған Тұз Өсімдік майы Қант Сорпа Сиыр еті
Пісірілген тауықтар	80	90	100	Тауық Пияз
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жарма Сары май
Ара балы	10	10	10	Ара балы
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Сүт	200	200	200	Сүт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
2-і күн (сейсенбі)				
Бұршақ сорпасы	200/25	230/25	250/25	Картоп Бұршақ Пияз

				Сәбіз Ақжелкен Өсімдік майы Йодталған тұз Сорпа Сиыр еті
Жаңа піскен қияр салаты	60	80	100	Жаңа піскен қияр Өсімдік майы
Ет пен күрішпен толтырылған бұрыш	200	230	269	Тәтті бұрыш Сиыр еті Күріш жармасы Пияз Өсімдік майы Кептірілген нан Томат тұздығы Сорпа Бидай ұны Сәбіз Пияз Томат пастасы Қант
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемістері Қант Картоп крахмалы Лимон қышқылы Су
Алма	200	200	200	Алма
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
3-і күн (сәрсенбі)				
Жарма сорпасы	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Томат пастасы Бидай ұны
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ қырыққабат Өсімдік майы Сәбіз Пияз Томат пастасы Байытылған бидай ұны

				Қант
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Айран	200	200	200	Айран
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
4-і күн (бейсенбі)				
Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сиыр еті
Тәтті бұрыш қосылған жаңа піскен қызанақ салаты	60	80	100	Жаңа піскен қызанақ Жасыл пияз Тәтті бұрыш Өсімдік майы
Балық котлеттері	80	90	100	Көксерке Бидай наны Сүт немесе су Сухари Өсімдік майы
Гарнир: сүт тұздығындағы көкөністер	75/26	100/30	120/30	Сәбіз Картоп Жасыл консервіленген бұршақ Ақ қырыққабат Сүт тұздығы Сүт Сары май Байытылған бидай ұны Сорпа немесе су Қант
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Алма Қант
Банан	200	200	200	Банан
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
5-і күн (жұма)				
Жаңа қырыққабат сорпасы	200/25	230/25	250/25	Ақ қырыққабат Сәбіз Ақжелкен Пияз Томат пастасы

				Байытылған бидай ұны Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы Пияз Сәбіз Томат пастасы
Ара бал	10	10	10	Ара бал
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Сүт	200	200	200	Сүт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны

2 апта

1-і күн (дүйсенбі)

Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сиыр еті
Бұқтырма (сиыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Пияз Байытылған бидай ұны
Ара бал	10	10	10	Ара бал
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Сүт	200	200	200	Сүт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
2-і күн (сейсенбі)				
Көкөніс сорпасы	200/25	230/25	250/25	Ақ қырыққабат Картоп Сәбіз Пияз Жасыл консервіленген бұршақ

				Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті
Алма қосылған сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз Жаңа піскен алма Қант Өсімдік майы
Ет пен күріш қосылған қырыққабат орамдары	200	200	200	Ақ қырыққабат Сиыр еті (котлет еті) Күріш жармасы Пияз Өсімдік майы Тұздық Қаймақ Байытылған бидай ұны Сорпа
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жемістер (кептірілген өрік және мейіз)
Банан	200	200	200	Банан
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
3-і күн (сәрсенбі)				
Макрон өнімдерімнен сорпа	200/25	230/25	250/25	Макорон өнімдері Сәбіз Пияз Өсімдік майы Томат пастасы Сорпа Сиыр еті
Етті тефтельдер	80	90	100	Сиыр еті (қазан. ет) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Байытылған бидай ұны Сары май
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жарма Сары май
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Айран	200	200	200	Айран
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
4-і күн (бейсенбі)				
Харчо сорпасы	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы Пияз Сары май Ақжелкен Томат пастасы

				Йодталған тұз Сорпа Сиыр еті
Жаңа піскен көкөністерден салат	60	80	100	Жаңа піскен қызанақ Жаңа піскен қияр Ақ қырыққабат Өсімдік майы
Қуырылған көксерке	75/50	75/50	100/50	Көксерке (ет) Пияз Ақжелкен Негізгі ақ тұздық Сорпа Сары май Байытылған бидай ұны
Гарнир: картоп пюресі	100	130	150	Картоп Сүт Сары май
С витамині бар Кисель	200	200	200	Концентраттан жасалған Кисель Қант Лимон қышқылы Су С дәрумені ұнтағы
Алмұрт	200	200	200	Алмұрт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
5-і күн (жұма)				
Қышқылтым көже	200/25	230/25	250/25	Картоп Пияз Тұздалған қияр Өсімдік майы Сорпа немесе су Сиыр еті
Туралған зразалар	80	90	100	Сиыр еті (қазан.ет) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақжелкен
Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш Сары май Сорпа
Ара балы	10	10	10	Ара балы
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Сүт	200	200	200	Сүт
Қара бидай наны				