

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

Дайкер А.А.
 «01» _____ 2022 жыл

6-18 жастағы балаларға арналған перспективті екі апталық маусымдық мәзір
 (қыс-көктем)

1 апта

1-і күн (дүйсенбі)

Тағамның атауы	Тағамның шығыуы, г 7-10 жас	Тағамның шығыуы, г 11-14 жас	Тағамның шығыуы, г. 15-18 жас	Тағамның ингредиенттері
Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сиыр еті
Етті тефтельдер	80	90	100	Сиыр еті (котлет еті) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Байытылған бидай ұны Сары май
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150	Қарақұм 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)				
Жарма сорпасы -	200/25	200/25	200/25	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті
Жаңа піскен көкөністерден салат	60	80	100	Ақ қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы

Ыстық тағам	200	200	200	Сиыр еті Картоп Пияз Томат пастасы Өсімдік майы
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)				
Қышқылтым көже	200/25	230/25	250/25	Картоп Пияз Тұздалған қияр Өсімдік майы Сорпа немесе су Сиыр еті
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Томат пастасы Байытылған 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)				
Сорпа бұршақты	200/25	230/25	250/25	Картоп Бұршақ Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз Қант Өсімдік майы
Көксерке еті	80	90	100	Көксерке Бидай наны Сүт Пияз

				Бидай ұны 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
Мультивитаминді шырын	200	200	200	Мультивитаминді шырын
Банан	200	200	200	Банан
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
5-і күн (жұма)				
Харчо сорпасы	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы Пияз Сары май Ақжелкен Томат пастасы Йодталған тұз Сорпа Сиыр еті
Ет котлеттері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (котлет еті) Бидай наны Сүт Сухари Өсімдік майы Сары май
Аралас Гарнир: пісірілген күріш және картоп пюресі	100	130	150	Күріш жармасы Сары май Картоп Сүт
Арал балы	10	10	10	Арал балы
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Сүт	200	200	200	Сүт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны

2-і апта

1-і күн (дүйсенбі)

Көкөніс сорпасы	200/25	230/25	250/25	Ақ қырыққабат Картоп Сәбіз Пияз Жасыл консервіленген бұршақ
-----------------	--------	--------	--------	---

				Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті
Ірімшік қосылған қызылша салаты	60	80	100	Қызылша Сыр Өсімдік майы
Пісірілген тауықтар	80	90	100	Тауық Пияз
Гарнир: арпа	100	130	150	Арпа Сары май Сорпа
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	Кептірілген жемістер (кептірілген өрік және мейіз) Қант
Алмұрт	200	200	200	Алмұрт
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
2-і күн (сейсенбі)				
Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша Ақ қырыққабат Томат пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Қант Сорпа Сыыр еті
Туралған зразалар	80	90	100	Сыыр еті (котлет еті) Бидай наны Сүт Пияз Өсімдік майы Жұмыртқа Кептірілген нан Ақжелкен
Гарнир: арпа	100	130	150	Арпа Сары май Сорпа
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
3-і күн (сәрсенбі)				
Харчо сорпасы	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы Пияз Сары май Ақжелкен Томат пастасы Йодталған тұз Сорпа

				Сыыр еті
Ақ қырыққабат салаты	60	80	100	Ақ қырыққабат Жасыл Қант Өсімдік майы
Ыстық тағам	200	200	200	Сыыр еті Картоп Пияз Томат пастасы Өсімдік майы
Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200	Алма мен алмұрт қант
Алма	200	200	200	Алма
Қара бидай наны	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
4-і күн (бейсенбі)				
Үй кеспесі сорпасы	200/25	230/25	250/25	Байытылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сыыр еті
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сыыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы Пияз Сәбіз Томат пастасы
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Айран	200	200	200	Айран
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны
5-і күн (жұма)				
Бұршақты сорпасы	200/25	230/25	250/25	Бұршақ Картоп Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті
Ет кесектері	75/5	85/5	95/5	Сыыр еті (котлет еті) Бидай наны Сүт Кептірілген нан Өсімдік майы Сары май
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