

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің

№ 29 орта-мектеп

Директоры *А.Маметхан*

« » \_\_ 202\_\_ ж.

**Күнделікті мәзір**

**2024-2025 оқу жылына 1-ші және 4-ші сынып оқушылары мен**

**М/о және М/ж отбасы балаларын тамақтандыру**

**III апта**

**1 -ші күн**

| Тағамдардың атаулары<br>11-00 сағатқа дейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         | Тағамдардың атаулары<br>11-00 сағаттан кейін | Тағамның шығуы, г | Ккал          |
|---------------------------------------------|-------------------|--------------|----------------------------------------------|-------------------|---------------|
| Сүтке пісірілген жүгері ботқасы             | 150               | 88           | Сиыр етінен жасалған палау                   | 170/30            | 258           |
| Маймен бутерброд                            | 25                | 48,7         |                                              |                   |               |
| Жеміс алма                                  | 150               | 47           |                                              |                   |               |
| Жеміс шырыны                                | 200               | 46           | Жеміс шырыны                                 | 200               | 46            |
|                                             |                   |              | Қара бидай наны                              | 20                | 44,4          |
| <b>Калория мөлшері</b>                      |                   | <b>229,7</b> | <b>Калория мөлшері</b>                       |                   | <b>348 ,4</b> |

Аспаз бригадирі:

Тамақ өндірісінің басшысы: *Мағзз*

Медбике:

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің

№ 29 орта-мектеп

Директоры *А.Маметхан*

« » \_\_ 2024 ж.

### Күнделікті мәзір

2024-2025 оқу жылына 1-ші және 4-ші сынып оқушылары мен М/о және  
М/ж отбасы

### балаларын тамақтандыру

III апта

2 -ші күн

| Тағамдардың атаулары<br>11-00 сағатқа дейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         | Тағамдардың атаулары<br>11-00 сағаттан кейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         |
|---------------------------------------------|-------------------|--------------|----------------------------------------------|-------------------|--------------|
| Сүтке пісірілген күріш ботқасы              | 150               | 109          | Етті биточки<br>томат тұздықта               | 20/80             | 190,1        |
|                                             |                   |              | Гарнир:картоп пюресі                         | 100               | 110          |
| Маймен бутерброд                            | 25                | 48,7         | Кептірілген жемістен компот                  | 200               | 120          |
| Кептірілген жемістен компот                 | 200               | 120          | Қара бидай наны                              | 20                | 44,4         |
| <b>Калория мөлшері</b>                      |                   | <b>277,7</b> | <b>Калория мөлшері</b>                       |                   | <b>464,5</b> |

Аспаз бригадирі:

Тамақ өндірісінің басшысы: *Мамед*

Медбике: *Сүйір*

«Бекітемін»  
Астана қаласы әкімдігінің  
№ 29 орта-мектеп  
Директоры *А.Маметхан*  
« » 2024 ж.

Күнделікті мәзір

2024-2025 оқу жылына 1-ші және 4-ші сынып оқушылары мен М/о және  
М/ж отбасы

балаларын тамақтандыру

3-ші күн

| Тағамдардың атаулары 11-00 сағатқа дейін     | Тағамның шығуы, г | Ккал          | Тағамдардың атаулары 11-00 сағаттан кейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         |
|----------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------|
| Май қосылған, сүтке піскен қарақұмық ботқасы | 150               | 152,77        | Қуырдақ                                   | 170/30            | 324          |
| Сүзбе тоқашы                                 | 40                | 228,2         | Витаминді салат                           | 60                | 73           |
| Кисель                                       | 200               | 178           | Кисель                                    | 200               | 178          |
| Қара бидай наны                              | 20                | 44,4          | Қара бидай наны                           | 20                | 44,4         |
| <b>Калория мөлшері</b>                       |                   | <b>603,37</b> | <b>Калория мөлшері</b>                    |                   | <b>619,4</b> |

Аспаз бригадирі:

Тамақ өндірісінің басшысы: *Моссаев*

Медбике: *Сейіт*

«Бекітемін»  
Астана қаласы әкімдігінің  
№ 29 орта-мектеп  
Директоры *А.Маметхан*  
« » \_\_ 202\_\_ ж.

Күнделікті мәзір

2024-2025 оқу жылына 1-ші және 4-ші сынып оқушылары мен М/о және  
М/ж отбасы  
балаларын тамақтандыру

4-ші күн

| Тағамдардың атаулары 11-00 сағатқа дейін  | Тағамның шығуы, г | Ккал         | Тағамдардың атаулары 11-00 сағаттан кейін | Тағамның шығуы, г | Ккал       |
|-------------------------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------|-------------------|------------|
| Май қосылып, сүтке піскен 3 жарма ботқасы | 150               | 107          | Тұздық қосылған, бұқтырылған балық        | 20/50             | 81         |
| Маймен бутерброд                          | 25                | 48,7         | Гарнир: пісірілген күріш                  | 100               | 211,6      |
| Кептірілген жемістен компот               | 200               | 120          | Кептірілген жемістен компот               | 200               | 120        |
| Жеміс алма                                | 150               | 47           | Қара бидай наны                           | 20                | 44,4       |
| <b>Калория мөлшері</b>                    |                   | <b>322,7</b> | <b>Калория мөлшері</b>                    |                   | <b>457</b> |

Аспаз бригадирі:  
Тамақ өндірісінің басшысы: *Мамедз*  
Медбике: *Сулф*

«Бекітемін»

Астана қаласы әкімдігінің

№ 29 орта-мектеп

Директоры А.Маметхан

« » 2024 ж.

### Күнделікті мәзір

2024-2025 оқу жылына 1-ші және 4-ші сынып оқушылары мен М/о және  
М/ж отбасы

балаларын тамақтандыру

5-ші күн

| Тағамдардың атаулары 11-00 сағатқа дейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         | Тағамдардың атаулары 11-00 сағаттан кейін | Тағамның шығуы, г | Ккал         |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------|
| Май қосылған, сүтке піскен тары ботка    | 150               | 120          | Етті котлета томат тұздықта               | 50/50             | 149          |
| Ірімшікпен бутерброд                     | 25                | 37,1         | Гарнир: піскен макарон                    | 100               | 211          |
|                                          |                   |              | Піскен кияр кесектері                     | 60                | 63           |
|                                          |                   |              | Кептірілген жемістен компот               | 200               | 120          |
| Кептірілген жемістен компот              | 200               | 120          | Қара бидай наны                           | 20                | 44,4         |
| <b>Калория мөлшері</b>                   |                   | <b>277,1</b> | <b>Калория мөлшері</b>                    |                   | <b>587,4</b> |

Аспаз бригадирі:

Тамақ өндірісінің басшысы: Момедз

Медбике: Симур