

Бекітемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.
2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (жаз-күз)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген сұлы жармасы	150	164	180	179	200	186
Сыр	20	84	20	84	20	84
Сүт және қант қосылған шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97

2-і күн (сейсенбі)

Тауық етінен жасалған жаркое	170	425	200	500	230	575
Компот	200	28	200	28	200	28
Винегрет салаты	60	52	100	84	100	84
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97

3-і күн (сәрсенбі)

Қара мал етінен жасалған тефтели	60/20	170	90/20	196	120/20	213
Гарнир: макарон	100	81,7	130	107	150	123
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Компот	200	28	200	28	200	28

4-і күн (бейсенбі)

Тауық етінен жасалған күріш сорпасы	200	63	200	71	250	86
Жеміс	100	60,4	100	60,4	100	60,4
Бал	10	33	10	33	10	33
Сары май	20	74	20	74	20	74
Қара тәтті шай	200	92	200	92	200	92
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97

5-і күн (жұма)

Картоп қосылған вареники	150	345	200	405	200	405
Компот	200	28	200	28	200	28
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Ірімшік қосылған тоқаш	60	161	60	161	60	161

Бекітемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.
" 2024 ж.

4 апталық перспективалық ас мәзірі (жаз-күз)
2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		Шығу	Ккал
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал		
1-і күн (дүйсенбі)						
Тауық етінен жасалған палау	170	295	200	346	230	398
Тәтті қара шәй	200	40	200	40	200	40
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	60,4	100	60,4	100	60,4
2-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған рагу	200	178	200	178	250	224
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
кептірілген жеміс компоты	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық еті	75	206	75	206	100	224
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
бал	10	33	10	33	10	33
гарнир қарақұмық	100	112	120	135	130	146
Тәтті қара шәй	200	92	200	92	200	92
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған вермишель сорпасы	200	110	230	125	250	135
Алма қосылған тоқаш	20	61	20	61	20	61
сары май	60	57	70	67	80	76
кисель	200	28	200	28	200	28
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған биточки	50/20	405,2	75/20	405,2	100/20	466
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
гарнир мақороны	100	112	130	135	150	145
компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
бисквит	60	72	60	72	60	72



Бекітемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.
"2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (жаз-күз)

3 апта						
Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		Шығуы	Ккал
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал		
1-і күн (дүйсенбі)						
гарнир мокорон	100	112	120	135	130	146
соуспен пеште пісірілген қара мал етінен жасалған шұжық	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Жеміс						
2-і күн (сейсенбі)						
Тауық етінен жасалған рагу	200	178	200	178	250	224
ірімшік қосылған тоқаш	60	71	60	71	60	71
кисель	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық еті	75	67	75	67	75	83
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
гарнир қарақұмық	100	161	130	161	150	161
компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған үзбе кеспесі	170	295	200	346	230	398
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
компот	200	93	200	93	200	93
сары май	20	52	20	52	20	52
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған тұшпара	200	584	230	672	250	730
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33

Бекітемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.
" "2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (жаз-күз)

4 апта						
Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		Шығуы	Ккал
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал		
1-і күн (дүйсенбі)						
сүт қосылған күріш ботқасы	150	158	180	174	200	186
сыр	20	84	20	84	20	84
жеміс	100	52	100	52	100	52
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
қара шай	200	19	200	19	200	19
2-і күн (сейсенбі)						
тауық етінен жасалған палау	170	425	200	500	230	575
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
компот	200	55,2	200	55,2	200	55,2
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	178,8	230	206	250	224
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
кисель	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-і күн (бейсенбі)						
тауық етінен жасалған вермишель сорпасы	200	170	230	196	250	213
сары май	20	52	20	52	20	52
компот	200	55,2	200	55,2	200	55,2
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған биточки	50/20	405,2	75/20	405,2	100/20	466
Гарнир: езілген картоп	100	81,7	130	107	150	123
бисквит	60	72	60	72	60	72
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
қара тәтті шәй	200	55,6	200	55,6	200	55,6