



Келісемін
Мектеп директоры
Сарсембаева С.В.

2024 ж.



Бекітемін
"Бекеева М.Р." ЖК
Бекеева М.Р.

2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген күріш ботқасы	150	164	180	179	200	186
Ірімшік қосылған бүтерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Бал	10	33	10	33	10	33
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
Кисель	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 гуляш	60/20	170	90/20	196	120/20	213
Гарнир: қара құмық	100	81,7	130	107	150	123
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Қара шай	200	28	200	28	200	28

4-і күн (бейсенбі)

Тауық етінен жасалған үзбе сорпасы	200	63	230	71	250	86
Жеміс	100	60,4	100	60,4	100	60,4
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)

Қара мал етінен жасалған котлет	80	345	100	405	100	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



Келісім
Мектеп директоры
Сарсембаева С.В.

2024 ж.



Бекітемін
Бекеева М.Р. РКК
Бекеева М.Р.

2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген күріш ботқасы	150	164	180	179	200	186
Ірімшік қосылған бұтерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Бал	10	33	10	33	10	33
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



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)
1 апта

2-і күн (сейсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	170	425	200	500	230	575
Кисель	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



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



Бекітемін
М.Р. ЖК
Бекеева М.Р.
" 2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
3-і күн (сәрсенбі)						
Қара мал етінен жасалған гүляш	60/20	170	90/20	196	120/20	213
Гарнир: қара құмық	100	81,7	130	107	150	123
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Қара шай	200	28	200	28	200	28



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған үзбе сорпасы	200	63	230	71	250	86
Жеміс	100	60,4	100	60,4	100	60,4
Қара тәтті шай	200	92	200	92	200	92
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

1 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған котлет	80	345	100	405	100	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