



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген сұлы ботқасы	170	295	200	346	230	398
Тәтті қара шай	200	40	200	40	200	40
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	72	101	72	102	72
Ірімшік қосылған бүтерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
2-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	460	200	460	200	460
Алма қосылған тоқаш	60	112	60	112	60	112
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	213	200	213	200	213
3-і күн (сәрсенбі)						
Қара мал етінен жасалған түшпара	200	584	230	672	250	730
Сары май қосылған бүтерброд	20	84	35	84	40	84
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 қосылған сорпа	200	114,8	230	132	250	144
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бал	10	33	10	33	10	33
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Тауық етінен жасалған гүляш	80	345	100	405,2	100	466
Гарнир: қара құмық	100	81,7	130	107	150	123
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28



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



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

4 апталық перспективалық ас мәзірі (қыс-көктем)
2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген сұлы ботқасы	170	295	200	346	230	398
Тәтті қара шай	200	40	200	40	200	40
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Жеміс	100	72	101	72	102	72
Ірімшік қосылған бутерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84

Келісемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.

" " 2024 ж.

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

2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
2-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	460	200	460	200	460
Алма қосылған тоқаш	60	112	60	112	60	112
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	213	200	213	200	213



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
3-і күн (сәрсенбі)						
Қара мал етінен жасалған түшпара	200	584	230	672	250	730
Сары май қосылған бүтерброд	20	84	35	84	40	84
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Компот	200	28	200	28	200	28



Келісемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.Б.

2024 ж.



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

2024 ж.

4 апталық перспективалық ас мәзірі (Қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған күріш қосылған со	200	114,8	230	132	250	144
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бал	10	33	10	33	10	33
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97



4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
5-і күн (жұма)						
Тауық етінен жасалған гүляш	80	345	100	405,2	100	466
Гарнир: қара құмық	100	81,7	130	107	150	123
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28