

Келісінді
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.

2024 ж.


 Бекітемін
 «Бекеева М.Р.» ЖК
 Бекеева М.Р.
 08.11.2024 ж.
 2024 ж.
 талық перспективалы ас мәзірі (қ)

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

4 апта

4 апта						
	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
Тағамның атауы	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген сұлы ботқасы	150	295	200	346	200	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	100	72	100	72
Ірімшік қосылған бүтерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
2-і күн (сейсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	512	200	512	200	512
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	213	200	213	200	213
3-і күн (сәрсенбі)						
Картоп қосылған варенники	150	384	180	418	200	463
Тәтті тоқаш	60	112	60	112	60	112
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған үй кеспесі	200	114,8	230	132	250	144
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бал	10	33	10	33	10	33
Тәтті қара шай	200	40	200	40	200	40
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған биточки	80	345	100	405,2	100	405,2
Гарнир: езілген картоп	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.
" " 2024 ж.
4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)
4 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	150	295	200	346	200	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	100	72	100	72
Ірімшік қосылған бутерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84



4 апталық перспективасы ас мәзірі (қыс-көктем)

4 ацта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
2-і күн (сейсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	512	200	512	200	512
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	213	200	213	200	213



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



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

4 апталық перспективалық ас мәзірі (қыс-көктем)

4 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
3-і күн (сәрсенбі)						
Картоп қосылған варенники	150	384	180	418	200	463
Тәтті тоқаш	60	112	60	112	60	112
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	28	200	28	200	28



Келісемін
Мектеп директоры
Сарsembaева Б.В.

2024 ж.



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

2024 ж.

4 апталық перспективалы ас мәзірі (қыс-көктем)

4 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 үй кеспесі	200	114,8	230	132	250	144
Бисквит	60	128	60	128	60	128
Бал	10	33	10	33	10	33
Тәтті қара шай	200	40	200	40	200	40
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97

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)

4 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған биточки	80	345	100	405,2	100	405,2
Гарнир: езілген картоп	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