Бекітемін
Мектеп директоры
Сарсембаева Б.В.
"___" _____ 2023 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 қосылған бутерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
2-і күн (сейсенбі)						
Қара мал етінен жасалған палау	170	425	200	500	230	575
Лимон қосылған шай	200	28	200	28	200	28
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған кеспе	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-і күн (бейсенбі)						
Соуспен пешке пісірілген балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: езілген картол	100	81,7	130	107	150	123
Өсімдік майы қосылған күзгі салат (сәбіз, сыр)	60	60,4	70	71	80	81
Жеміс және жидектен жасалған кисель	200	93	200	93	200	93
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Соус қосылған қара мал етінен жасалған пешке пісірілген шұжық	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: қайнатылған макарон	100	112	120	135	130	146
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Бал	10	33	10	33	10	33

2 апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас			
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Сүтке пісірілген күріш боткасы	150	158	180	174	200	186
Кондитерлік өнім	70	356	70	356	70	356
Сүт қосылған шай	200	40	200	40	200	40
Жеміс						
2-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған гуляш	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Сүт және қант қосылған какао	200	213	200	213	200	213
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған "Харчо" сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Жеміс	60	72	60	72	60	72
Қамырдағы шұжық	70	196	70	196	70	196
Қара тәтті шай	200	92	200	92	200	92
4-і күн (бейсенбі)						
Соуспен балық кесектері	70/30	95,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир бұға пісірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты (қызылша, сарымсақ)	60	57	70	67	80	76
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)						
Картоптан жасалған сарымай қосылған вареники	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212

3 апта						
	7-10 жас		11-14 жас			
Тағамның атауы	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Вермишель қосылған сүт ботқасы	150	64,6	180	68,5	200	72,2
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)						
Қара мал етінен жасалған пешке пісірілген котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: езілген картоп	100	81,7	120	107	130	123
Көкеністен жасалған өсімдік майы қосылған салат (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кептірілген жеміс компоты	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 етінен жасалған борщ (қырыққабат, қызылша, картоп, пияз, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кондитерлік тағам	60	161	60	161	60	161
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-і күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған палау	170	295	200	346	230	398
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	93	200	93	200	93
Жеміс	100	52	100	52	100	52
5-і күн (жұма)						
Қара мал етінен жасалған сорпасы бар түшпара	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

4 апта						
	7-10 жас		11-14 жас			
Тағамның атауы	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1-і күн (дүйсенбі)						
Соуспен пешке пісірілген шұжық	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир: макарон	100	112	130	135	150	146
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
2-і күн (сейсенбі)						
Қара мал етінен жасалған щи (қырыққабат, картоп, пияз, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Май және сыр қосылған бүтерброд	60	149	60	149	60	149
Татті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
3-і күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған жаркое	200	178,8	230	206	250	224
Өсімдік майы қосылған сарымсақпен сәбіз салаты	60	91	70	106	80	121
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Лимон қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-і күн (бейсенбі)						
Қара мал етінен жасалған соуспен тефтели	70/30		80/30		90/30	
Гарнир: езілген картоп	100	81,7	120	107	130	123
Жеміс және жидектен жасалған кисель	200	93	200	93	200	93
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
5-і күн (жұма)						
Соуспен бұқтырылған тауық еті	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Бидай ұнынан жасалған нан/ қара нан	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	55,6	200	55,6	200	55,6