

«КЕЛІСЕМІН»

Сәкен Жүнісов атындағы №18
мектеп директоры
Б.В.Сарсембаева



«БЕКІТЕМІН»

ЖК «Бинсева М.Р.»
басшысы
М.Р.Бексеба



Сәкен Жүнісов атындағы №18 мектеп-лицейі
4 апталық перспективалық мәзір (жаз – күз)

I апта

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 – күн			
Құс етінен палау	200	220	250
Сүт қосылған какао	200	200	200
Алма / маусымдық жеміс	120	120	120
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
2 – күн			
Сиыр етінен митболдар	70	90	100
Қаймақты тұздық	20	20	20
Картоп-сәбіз езбесі	130	150	180
«Денсаулық» сусыны	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
3 – күн			
Көкөніс пен ірімшік қосылған тауықтың төс еті	70	90	100
Пісірілген макарон	130	150	180
Сүт пен қант қосылған шай	200	200	200
Алма / маусымдық жеміс	120	120	120
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
4 – күн			
Ақ қырыққабат пен қияр салаты	60	80	100
Горбушадан балық сорпасы	200	250	300
Ірімшік қосылған бутербродтық бөлке / ірімшік қосылған бутерброд	50	50	50
Кептірілген жемістерден жасалған қант қосылған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
5 – день			
Көкөніс турамасы	60	80	100
Сиыр етінен бешбармақ	200	250	300
Жаңа алмадан жасалған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50

«КЕЛІСЕМІН»

Сәкен Жүнісов атындағы № 18

мектеп директоры

Б.В.Сарсембаева



«БЕКІТЕМІН»

ЖК «Бикеева М.Р.»

басшысы

М.Р.Бекеева



Сәкен Жүнісов атындағы № 18 мектеп-лицейі

4 апталық перспективалық мәзір (жаз – күз)

II – апта

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 –күн			
Құс етінен қуырдақ	70	90	100
Үгітілмелі күріш	130	150	180
Сүт пен қант қосылған шай	200	200	200
Алма / маусымдық жеміс	120	120	120
Қарабидай-бидай наны	30	50	50
2 – күн			
Сиыр етінен жасалған «Кірпіктер»	70	90	100
Қаймақты тұздық	20	20	20
Пісірілген макарон	130	150	180
Кептірілген жемістерден жасалған қант қосылған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай наны	30	50	50
3 – күн			
Үй жағдайында дайындалған құс етінен қуырдақ	200	230	250
Сүт қосылған какао	200	200	200
Алма / маусымдық жеміс	120	120	120
Қарабидай-бидай наны	30	50	50
4 – күн			
Балықтан жасалған фишболдар	70	90	100
Көкөністер қосылған үгітілмелі қарақұмық	130	150	180
Қаймақты тұздық	20	20	20
Жаңа алмадан жасалған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай наны	30	50	50
5 – күн			
Көкөніс турамасы	60	80	100
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	250	300
Сүзбелі тоқаш / ватрушка	50	50	50
«Денсаулық» сусыны	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50

«КЕЛІСЕМІН»
Сәкен Жүнісов атындағы №18
мектеп директоры
Б.В.Сарсембаева



«БЕКІТЕМІН»
ЖК «Бирессея М.А.»
басшысы
М.А.Бекбергали



Сәкен Жүнісов атындағы №18 мектеп-лицейі
4 апталық перспективалық мәзір (жаз – күз)
III – апта

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 – күн			
Көкөністер мен ірімшік қосылған тауықтың төсеті	60	90	100
Пісірілген макарон	130	150	180
Сүт қосылған какао	200	200	200
Алма / маусымдық жеміс	120	120	120
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
2 – күн			
Сиыр етінен жасалған митболдар	70	90	100
Қаймақты тұздық	20	20	20
Картөп-сәбіз езбесі	130	150	180
Жаңа алмадан жасалған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
3 – күн			
Құс етінен рагу	200	220	250
«Денсаулық» сусыны	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
4 – күн			
Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	80	100
Горбушадан жасалған балық сорпасы	200	250	300
Ірімшік қосылған бутербродтық тоқаш / ірімшік қосылған бутерброд	50	50	50
Кептірілген жемістерден жасалған қант қосылған компот	200	200	200
Қарабидай-бидай / бидай наны	30	50	50
5 – күн			
Сиыр немесе жылқы еті қосылған палау	200	220	250
Сүт пен қант қосылған шай	200	200	200
Алма немесе маусымдық жеміс	120	120	120
Қара бидай мен бидай ұнынан жасалған нан немесе бидай наны	30	50	50

«КЕЛІСЕМІН»

Сәкен Жүнісов атындағы № 18

мектеп директоры

Б.В.Сарсембаева



«БЕКТЕМІН»

Ж.С.Бикеева М.Р.

бастық МЕРУЕРТ

РАШИТОВНА

М.Р.Бекеева



Сәкен Жүнісов атындағы № 18 мектеп-лицейі

4 апталық перспективалық мәзір (жаз – күз)

IV – апта

Тағамдардың атауы	Тағамның мөлшері, грамм		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 – күн			
Құс етінен дайындалған палау	200	220	250
Сүт пен қант қосылған шай	200	200	200
Алма немесе маусымдық жеміс	120	120	120
Қара бидай-бидай наны немесе бидай наны	30	50	50
2 – күн			
Ақ қырыққабат пен қияр салаты	60	80	100
Сиыр еті мен күріштен дайындалған домалақ ет	70	90	100
Қаймақ тұздығы	20	20	20
Картоп езбесі	130	150	180
Қант қосылған кептірілген жемістер компоты	200	200	200
Қара бидай-бидай наны немесе бидай наны	30	50	50
3 – күн			
Қаймақ тұздығындағы тауық сүбесі	70	90	100
Көкөніс қосылған шашпа күріш	130	150	180
Сүт қосылған какао	200	200	200
Алма немесе маусымдық жеміс	120	120	120
Қара бидай-бидай наны немесе бидай наны	30	50	50
4 – күн			
Балықтан дайындалған домалақтар	70	90	100
Көкөніс қосылған шашпа қарақұмық	130	150	180
Қаймақ тұздығы	20	20	20
Балғын алмадан дайындалған компот	200	200	200
Қара бидай-бидай наны немесе бидай наны	30	50	50
5 – күн			
Туралған көкөністер	60	80	100
Макарон өнімдері мен ет қосылған сорпа	200	250	300
Сүзбе салынған тоқаш	50	50	50
Балғын алмадан дайындалған компот	200	200	200
Қара бидай-бидай наны немесе бидай наны	30	50	50