«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

6 – 11 жас аралығындағы оқушыларға арналған 2 апта мәзірі

 09.10.2023 - 13.10.2023

**Дүйсенбі**

 Шығу (г) баға ккал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген тары ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Хачапури |  60 |  | 175 |
| Сүт қосылған какао | 200 |  | 160 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| жемістер | 1дана |  | 71 |

**Сейсенбі** **750 672**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөніс салаты (қырыққабат, болгар бұрышы) | 60 |  | 46 |
| Сиыр етінен жасалған котлет, негізгі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 170 |
|  Күріш пісірілген | 150 |  |  207 |
|  Витаминделген жеміс – жидек желе | 200 |  | 110 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Алма пирогы | 60 |  | 160 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Сәрсенбі**  **750 769,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 60 |  | 45 |
| Тауық етінен гуляш | 50/50 |  | 176 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Ірімшік қосылған ватрушка | 60 |  | 169 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Бейсенбі** **750 812,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер | 60 |  | 42 |
| Балық котлеті, қызыл негізгі тұздық | 50/50 |  | 161 |
| Езілген картоп | 150 |  | 168 |
| Лимон қосылған шай | 200 |  | 60 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
|  Тоқаш | 50 |  | 150 |

**Жұма 750 627**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Алма қосылған сәбіз салаты  | 60 |  | 46 |
| Көкөністермен қуырылған тауық еті, қызыл негізгі тұздық | 50/20/50 |  | 178 |
| Суға пісірілғен макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |

 **750 613**

**Барлығы: 3750 3493,8**

**Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В.**

«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші Оналинская Ю.В.

11 – 18 жас аралығындағы оқушыларға арналған 2 апта мәзірі

 09.10.2023 - 13.10.2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дүйсенбі | Шығу (г) | Баға | ккал |
| Сары май қосып сүтке пісірген тары ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Хачапури | 60 |  | 175 |
| Сүт қосылған какао | 200 |  | 160 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер  | 1 дана |  | 71 |

**Сейсенбі 750 672**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөніс салаты (қырыққабат, болгар бұрышы) | 100 |  | 77 |
|  Макарон қосылған сорпа | 250 |  | 139 |
|  Сиыр етінен жасалған котлет, негізгі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 170 |
| Күріш пісірілген | 150 |  | 203 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Сәрсенбі 750 769,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Көкөністер салаты ( қияр,қызанақ) | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған борщ | 250/10 |  | 124 |
| Тауық гуляшы | 50/50 |  | 169 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Бейсенбі 750 838,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөніс салаты | 100 |  | 72 |
| Бұршақ сорпасы | 250 |  | 154 |
| Балық котлеті, тұздық қызыл негізгі  | 50/50 |  | 164 |
| Езілген картоп | 200 |  | 224 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Жұма 750 664**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Алма қосылған сәбіз салаты | 100 |  | 76 |
| Қаймақ қосылған рассольник | 250/10 |  | 139 |
| Көкөністермен қуырылған тауық еті, қызыл негізгі тұздық | 50/20/50 |  | 178 |
| Суға қайнатылған макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

 **750 756**

**Барлығы: 3750 3799,8**

 **Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В**