«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

6 – 11 жас аралығындағы оқушыларға арналған 3 апта мәзірі

 16.10.2023 - 20.10.2023

**Дүйсенбі**

 Шығу (г) баға ккал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген бидай ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Жұмыртқа пісірілген | 1 дана |  | 157 |
| Ірімшік |  15 |  | 53,3 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Бал  | 10 |  | 30,4 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |

**Сейсенбі** **750 636,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер салаты ( қияр, қызанақ) | 60 |  | 46 |
|  Тауық етінен палау | 50/150 |  | 393 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Дәмді тоқаш | 60 |  | 180 |

**Сәрсенбі**  **750 723**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( сәбіз, алма) | 60 |  | 45 |
|  сиыр етінен туралған шницель, негізгі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 170 |
| Қайнатылған макарон | 150 |  | 213 |
| Айран | 200 |  | 96 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Крокет печеньесі | 40 |  | 140 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Бейсенбі** **750 710**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөніс салаты  | 60 |  | 42 |
| Балық биточегі , негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 161 |
| Картоп пюресі | 150 |  | 168 |
|  Итмұрын сусыны | 200 |  | 114 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
|  Тоқаш | 40 |  | 135 |

**Жұма 750 666**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( қияр,қызанақ)  | 60 |  | 46 |
| голубцы, сүт соусында пісірілген | 75/50 |  | 220 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Шырын | 200 |  | 92 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

 **750 794,4**

**Барлығы: 3750 3267,8**

**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 3 апта мәзірі

 16.10.2023 - 20.10.2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дүйсенбі | Шығу (г) | Баға | ккал |
| Сары май қосып сүтке пісірген бидай ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Қайнатылған жұмыртқа | 1 дана |  | 157 |
|  Ірімшік | 15 |  | 53,3 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 10 |  | 72 |
| Бал  | 1 дана |  | 30,4 |

**Сейсенбі 750 636,7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( қияр, қызанақ) | 100 |  | 77 |
|  Тұшпара сорпасы | 250 |  | 164 |
|  Тауық етінен палау | 50/150 |  | 393 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Сәрсенбі 750 784**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Жаңа піскен көкөніс салаты (сәбіз,алма) | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған щи | 250 |  | 134 |
| Сиыр етінен туралған шницель, негізгі тұздық қызыл | 50/50 |  | 170 |
| Суға пісірілген макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Бейсенбі 750 744**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер салаты ( қырыққабат,кабачки, баклажан) | 100 |  | 72 |
| Жарма қосылған картоп сорпасы | 250 |  | 156 |
|  Балық биточегі, негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 161 |
| Қартоп пюресі | 200 |  | 224 |
| Итмұрын жырыны | 200 |  | 110 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Жұма 750 815**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Көкөністер салаты ( қияр, қызанақ) | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған рассольник | 250/10 |  | 139 |
| Голубцы,негізі тұздығы қызыл | 75/50 |  | 220 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

 **750 904,4**

**Барлығы: 3750 3656**

 **Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В.**