«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

6 – 11 жас аралығындағы оқушыларға арналған 4 апта мәзірі

 23.10.2023 - 27.10.2023

**Дүйсенбі**

 Шығу (г) баға ккал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген сұлы ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Ірімшік тоқашы |  50/15 |  |  175 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Бал  | 10 |  | 30,4 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |

**Сейсенбі** **750 601,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөністер салаты ( қияр, қызанақ) | 60 |  | 46 |
|  Сиыр етінен туралған биточек, негізгі тұздығы қызыл | 50/150 |  | 173 |
| Қарақұмық ботқасы |  |  | 288 |
| Кептірілген жемістерден жасалған сусын | 200 |  | 140 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Сүзбе қосылған ватрушка | 60 |  | 165 |

**Бейсенбі** **750 858**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( қияр, қызанақ) | 60 |  | 42 |
| Тауық гуляші | 50/50 |  | 161 |
| Қайнатылған макарон | 150 |  | 213 |
|  Айран с/с | 200 |  | 96 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
|  Крокет печеньесі | 40 |  | 104 |

**Жұма 750 662**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( сәбіз, алма)  | 60 |  | 46 |
| Туралған сиыр еті, негізгі тұздығы қызыл | 75/50 |  | 170 |
| Картоп пюресі | 150 |  | 168 |
| Қант пен лимон қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

 **750 590,4**

**Барлығы: 3000 2711,8**

**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 4 апта мәзірі

 23.10.2023 - 27.10.2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дүйсенбі | Шығу (г) | Баға | ккал |
| Сары май қосып сүтке пісірген сұлы ботқасы | 200/10 |  | 220 |
|  Ірімшік тоқашы | 50/15 |  | 175 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 130 |  | 72 |
| Бал  | 1 0 |  | 30,4 |

**Сейсенбі 750 601,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөніс салаты ( қияр, қызанақ) | 100 |  | 77 |
| Үй кеспесі | 250 |  | 154 |
|  Сиыр етінен биточек ,негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 173 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Кептірілген жемістерден жасалған сусын | 200 |  | 140 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Бейсенбі 750 924**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаңа піскен көкөністер салаты ( қияр, қызанақ) | 100 |  | 77 |
| Жарма қосылған картоп сорпасы | 250 |  | 139,2 |
|  Тауық гуляші | 50/50 |  | 164 |
| Қайнатылған макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Жұма 750 743,2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Көкөністер салаты ( сәбіз, алма) | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған борщ | 250/10 |  | 139 |
| Туралған сиыр еті, негізгі тұздығы қызыл  | 50/50 |  | 170 |
| Қартоп пюресі | 200 |  | 224 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

 **750 790,4**

**Барлығы: 3000 3059**

 **Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В.**