«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

«Келісілді» Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

6 – 11 жас аралығындағы оқушыларға арналған 1 апта мәзірі

02.10.2023 - 06.09.2023

**Дүйсенбі**

Шығу (г) баға ккал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Пісірген жұмыртқа | 1 дана |  | 157 |
| Ірімшік | 15 |  | 53,3 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |
| Алма | 1дана |  | 71 |

**Сейсенбі** **750 635,7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер | 60 |  | 46 |
| Сиыр етінен жасалған шницель, негізгі тұздығы қызыл | 30/150/50 |  | 329 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 289 |
| Кептірілген жеміс сусыны витаминделген | 200 |  | 140 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Ірімшік қосылған вотрушка | 60 |  | 145 |

**Сәрсенбі**  **750 995**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 60 |  | 45 |
| Көкөністермен қуырылған тауық еті | 50/20/50 |  | 178 |
| Суға пісірілген макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған айран | 200 |  | 96 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Алма қосылған пирогтар | 60 |  | 155 |

**Бейсенбі** **750 733**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Балық котлеты , негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 161 |
| Картоп пюресі, бұқтырылған капуста | 150 |  | 168 |
| Жеміс шырыны | 200 |  | 96 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Тоқаш | 40 |  | 120 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Жұма 750 621,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 60 |  | 46 |
| Тұздықтағы сиыр етінен тефтели | 60/50 |  | 220 |
| Бұршақ ботқасы | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 75 |

**750 932,4**

**Барлығы: 3750 3917,5**

**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 1 апта мәзірі

02.10.2023 - 06.10.2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дүйсенбі | Шығу (г) | Баға | ккал |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Пісірген жұмыртқа | 1дана |  | 157 |
| Ірімшік | 15 |  | 53,3 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Бал | 1 0 |  | 30,4 |
| Жемістер | 150 |  | 72 |

**Сейсенбі 750 636,7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған щи | 250 |  | 154 |
| Тұздықтағы сиыр етінен жасалған шницель | 50/50 |  | 178 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 289 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Сәрсенбі 750 848**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 100 |  | 76 |
| Күріш сорпасы | 250 |  | 139 |
| Көкөністермен бірге қуырылған тауық еті,негізі тұздығы қызыл | 50/20/50 |  |  |
| Суға пісірілген макарон | 150 |  | 176 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 213 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 58 |

**Бейсенбі 750 754**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Қаймақ қосылған рассольник | 250/10 |  | 124 |
| Балық котлеты, негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 164 |
| Қартоп пюресі, бұқтырылған капуста | 200 |  | 224 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Жұма 750 692,4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 100 |  | 77 |
| Макарон қосылған сорпа | 250 |  | 139 |
| Тұздықтағы сиыр етінен тефтели | 60/50 |  | 220 |
| Бұршақ ботқасы | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**750 829,4**

**Барлығы: 3750 3760,5**

**Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

**Диет-сестра: Петюкова И.В**