«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

18.09.2023 - 22.09.2023

**Дүйсенбі**

Шығу (г) баға ккал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген тары ботқасы | 200/10 |  | 220 |
| Пісірілген жұмыртқа | 1 дана |  | 157 |
| Ірімшік | 15 |  | 53,3 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |

**Сейсенбі** **750 606,3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер салаты | 60 |  | 46 |
| Тауық палауы | 50/150 |  | 393 |
| Айран | 2000 |  | 92 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Дәмді тоқаш | 50 |  | 135 |

**Сәрсенбі**  **750 712**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер салаты ( қырыққабат,сәбіз,қызанақ) | 60 |  | 45 |
| Сиыр етінен туралған шницель, негізгі тұздық қызыл | 50/50 |  | 170 |
| Қайнатылған макарон | 150 |  | 213 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Сүзбе қосылған ірімшіктер | 60 |  | 180 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**Бейсенбі** **750 712**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөніс салаты (қырыққабат,сәбіз,пияз) | 60 |  | 42 |
| Балық биточкасы , негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 161 |
| Картоп пюресі | 150 |  | 168 |
| Шырын | 200 |  | 98 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Тоқаш | 50 |  | 150 |

**Жұма 750 665**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер | 60 |  | 46 |
| сүтті тұздықта пісірілген қырыққабат орамдары | 75/50 |  | 220 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 283 |
| Итмұрын сусыны | 200 |  | 110 |
| Қара бидай наны | 40 |  | 46 |
| Жемістер | 1дана |  | 72 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**750 812**

**Барлығы: 3750 3507**

**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

18.09.2023 - 22.09.2023

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

**Сейсенбі 750 606,3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер салаты | 100 |  | 77 |
| Қамырдан жасалған сорпа | 250 |  | 164 |
| Тауық палауы | 50/150 |  | 393 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Сәрсенбі 750 784**

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

**Бейсенбі 750 744**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер(қырыққабат,сәбіз,пияз) | 100 |  | 72 |
| Жарма қосылған картоп сорпасы | 250 |  | 156 |
| Балық биточкасы,негізі тұздығы қызыл | 50/50 |  | 161 |
| Қартоп пюресі | 200 |  | 224 |
| Қант қосылған шай | 200 |  | 58 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |

**Жұма 750 763**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөніс салаты | 100 |  | 77 |
| Қаймақ қосылған рассольник | 250/10 |  | 139 |
| Сүтті тұздықта пісірілген қырыққабат орамдары | 75/50 |  | 220 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 |  | 288 |
| Итмұрын сусыны | 200 |  | 110 |
| Қара бидай наны | 80 |  | 92 |
| Бал | 10 |  | 30,4 |

**750 956,4**

**Барлығы: 3750**

**Құрастырушы-технолог: Желева О.Ю**

**Диет-сестра: Петюкова И.В.**