«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 – 11 жас аралығындағы оқушыларға арналған 3 апта мәзірі

 16.09. - 20.09.2024

**Дүйсенбі** шығу ккал баға

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 | 220 |  |
| ірімшік қосылған тоқаш | 50/15 | 175 |  |
| Қант қосылған шай | 200 | 58 |  |
| Қара бидай наны | 40 | 46 |  |
| Жемістер | 1дана | 72 |  |
| Барлығы: |  | **571** |  |

**Сейсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер | 60 | 46 |  |
| Тауық етінен гуляш | 50/50 | 172 |  |
| Қарақұмұқ ботқасы | 150 | 288 |  |
| Кептірілген жеміс сусыны витаминделген  | 200 | 140 |  |
| Қара бидай наны | 40 | 46 |  |
| Барлығы: |  | **692** |  |

**Сәрсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністер ( қызанақ, қияр) | 60 | 45 |  |
| Котлеттер, негізі тұздығы қызыл | 50/50 | 170 |  |
|  Суға пісірген макарон | 150 | 213 |  |
| Қант қосылған айран | 200 | 96 |  |
| Қара бидай наны | 40 | 46 |  |
| Барлығы: |  | **570** |  |

**Бейсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| балық биточегі, негізі тұздығы қызыл | 50/50 | 161 |  |
| Картоп пюресі | 150 | 168 |  |
| Қант пен лимон қосылған шай | 200 | 58 |  |
|  Қара бидай наны | 40 | 46 |  |
| Ірімшік қосылған ватрушка | 60 | 172 |  |
|  Барлығы: |  | **605** |  |

**Жұма**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Көкөністермен бұқтырылған тауық еті, негізі тұздығы қызыл | 50/20/50 | 172 |  |
| Бұршақ батқасы | 150 | 203 |  |
|  Витаминделген жеміс-жидек желе  | 200 | 110 |  |
| Қара бидай наны | 40 | 46 |  |
| Жемістер | 1 дана | 72 |  |
| Барлығы: |  | 603 |  |
|  | 3041 | 3225 |

 **Барлығы:**

**Құрастырушы-технолог:**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В.**

«Бекітемін» Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Келісілді» Қамқоршылық кеңес Орынбекова Т.М.

 «Келісілді» Қызмет көрсетуші \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11-18 жас аралығындағы оқушыларға арналған 3 апта мәзірі

 16.09. - 20.09.2024

**Дүйсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Шығу11-14ж | Шығу 15-18ж | Ккал11-14ж/15-18ж | баға |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 | 250 | 220/275 |  |
| ірімшік қосылған тоқаш | 50/15 | 50/15 | 175 |  |
| Қара бидай наны | 35 | 40 | 40,25/46 |  |
| Қант қосылған шай | 200 | 200 | 58 |  |
| Көкөністер  | 100 | 100 | 48 |  |
| Барлығы: |  |  | **541,25/602** |  |

**Сейсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Үй кеспесі | 200 | 250 | 122/152,5 |  |
| Тауық етінен гуляш | 60/20 | 60/20 | 172 |  |
| Қарақұмұқ ботқасы | 150 | 150 | 288 |  |
| Кептірілген жеміс сусыны витаминделген  | 200 | 200 | 140 |  |
| Қара бидай наны | 50 | 50 | 46 |  |
| Барлығы: |  |  | **762,25/798,5** |  |

**Сәрсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Қырыққабаттан жасалған щи, қаймақпен | 200/10 | 250/10 | 123,2/154 |  |
| Котлеттер, негізі тұздығы қызыл | 60/20 |  60/20 | 176 |  |
|  Суға пісірген макарон | 150 | 150 | 213 |  |
| Қара бидай наны  | 50 | 50 | 46 |  |
| Қант қосылған айран | 200 |  200 17 | 80 |  |
| Барлығы: |  |  | **635,2/669** |  |

**Бейсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Көкөніс сорпасы | 200 | 250 | 111,2/139 |  |
| балық биточегі, негізі тұздығы қызыл | 75/10 | 75/10 | 164 |  |
| Картоп пюресі | 150 | 150 | 168 |  |
| лимон қосылған шай | 200 | 200 | 58 |  |
|  Қара бидай наны | 50 | 50 | 46 |  |
| Бал қосылған тоқаш | 50/20 | 50/20 | 150 |  |
|  Барлығы: |  |  | **691,45/725** |  |

**Жұма**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Қаймақ қосылған рассольник | 200/10 | 250/10 | 99,2/124 |  |
| Көкөністермен бұқтырылған тауық еті | 50/20 | 50/20 | 176 |  |
| Бұршақ батқасы | 150 | 150 | 203 |  |
|  Желе | 200 | 200 | 110 |  |
| Қара бидай наны | 35 | 40 | 40,25/46 |  |
| Барлығы: |  |  | **628,45/659** |  |
| **Барлығы:** |  | **3261,6/3453,**5 | **3750** |

**Құрастырушы-технолог:**

 **Диет-сестра: Петюкова И.В.**

«Ыстық таңғы ас» 3 апта мәзірі

16.09 - 20.09.2024 ж.

**Дүйсенбі Шығу Баға**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 | 270 |
| ірімшік қосылған тоқаш | 50/15 | 155 |
| Қант қосылған шай | 200 | 35 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Сейсенбі** **477**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бұқтырылған көкөністер | 30 | 40 |
| Сиыр етінен туралған биток | 50/150 | 300 |
| Қарақұмық ботқасы | 150 | 105 |
| Кептірілген жеміс сусыны витаминделген  | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Сәрсенб**і **532**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| көкөністер | 30 | 27 |
| Тауық етінен гуляш | 50/50 | 370 |
| Пісірілген рожки | 150 | 85 |
| Қант пен лимон қосылған шай | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Бейсенбі 569**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бұқтырылған фрикадельки,соуыста | 55/50 | 320 |
| Картоп пюресі,бұқтырылған қырыққабат | 150/50 | 225 |
| Итмұрын напитогы | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Жұма 632**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| лечо | 40 | 53 |
| Мектеп котлетасы, негізгі соуысы қызыл | 50/50 | 300 |
| Күріш | 150 | 100 |
| желе | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

 **540**

**Барлығы: 2750**

Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

Мектеп басшысы Макарова Е.А.

«Ботқа» 3 апта мәзірі

16.09-20.09.2024 ж.

**Дүйсенбі Шығу Баға**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген арпа ботқасы | 200/10 | 270 |
| ірімшік қосылған тоқаш  | 50/15 | 155 |
| Қант қосылған шай | 200 | 35 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Сейсенбі** **477**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген күріш ботқасы | 200/10 | 270 |
| Ірімшік қосылған ватрушка | 60 | 160 |
| кептірілген жемістерінің сусыны витаминделген | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Сәрсенб**і **517**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген тары ботқасы | 200/10 | 270 |
| Уч-пучмак | 60 | 160 |
| Қант пен лимон қосылған шай | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Бейсенбі 517**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген сұлы ботқасы | 200/10 | 270 |
| Изюм қосылған рогаликтер | 60 | 115 |
| Итмұрын сусыны | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

**Жұма 472**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сары май қосып сүтке пісірген тары ботқасы | 200/10 | 270 |
| Ет пен қырыққабат пирожкилары | 60 | 160 |
| Витаминделген жеміс жидек желе | 200 | 70 |
| Қара бидай наны | 40 | 17 |

 **517**

**Барлығы: 2500**

Қызмет көрсетуші Опалинская Ю.В.

Мектеп басшысы Макарова Е.А.