

Мәзір (4 апта) 11-18 жас

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

23-27.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
	Бидай жармадан сүтті ботқа сары						
1	маймен	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Жемістер	100	0,40	-	11,30	46,00	
5	Ірімшік қосылған тоқаш	50/10	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						750
1	Етпен үйдегідей қуырдақ	150/50	12,84	17,8	14,44	269,12	
	Қызылша қосылған қырққабат сорпа						
2	қаймақпен	250/10	5,40	5,60	14,30	122,00	
3	Айран	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
4	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Сәбіз бен алмадан жасалған салат	100	0,3	3	3,15	38,5	
	Сәрсенбі						750
1	Үй кеспе сорпасы	250	2,8	3,4	23,5	129	
2	Тауық еті қосылған тұздық	50/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
3	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
4	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Бейсенбі						750
1	Бұршақ сорпасы	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
	Балық катлеті пеште дайындалған, сары						
2	маймен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
3	Булап пісірілген күріш	150	6,5	7,7	32,7	218,5	
4	Итмұрын сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						750
1	Қырққабаттан Ши қаймақпен	250/10	5,6	7,6	13,5	137	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
5		100	0,40	-			
							750

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог



А.Н.Ергалиев
Ө.С.Искакова
А.Р.Иембердиева



Мәзір (4 апта) 11-18 жас

Ыстық тамақ

23-27.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Тауық еті қосылған тұздық	50/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
2	Қайнатылған спагетти	150	7,36	6,02	35,26	224,6	
3	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сейсенбі						550
1	Етпен үйдегідей қуырдақ	150/50	12,84	17,8	14,44	269,12	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Сәбіз бен алмадан жасалған салат	100	0,3	3	3,15	38,5	
	Сәрсенбі						550
1	Тауық еті қосылған тұздық	50/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03		
2	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
3	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Бейсенбі						550
1	Балық катлеті пеште дайындалған, сары маймен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Булап пісірілген күріш	150	6,5	7,7	32,7	218,5	
3	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						550
1	Күріш қосылған бұқтырылған котлет тұздықпен	60/50	11,1/0,38	7,4/1,12	6,3/3,03	136/23,67	
2	Қайнатылған макароны	150	7,36	6,02	35,26	224,6	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							550

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог



А.Н.Ергалиев
О.С.Искакова
А.Р.Иембердиева

Мәзір (4 апта) 11-18 жас

Ботқа

23-27.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Бидай жармадан сүтті ботқа сары маймен	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/10	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						450
1	Ұнтақ сүтті ботқасы сары маймен	250/10	6,5	7,7	32,7	218,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Картоп қосылған бәліш	60/20	2,1	6,45	12,8	117,5	
	Сәрсенбі						450
1	Тары сүтті ботқасы сары маймен	250	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Бейсенбі						450
1	Күріш сүтті ботқасы сары маймен	250	6,5	7,7	32,7	218,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Сүзбе қосылған тоқаш	60	8,26	3,07	48,80	255,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						450
1	Жүгері сүтті ботқасы сары маймен	250/10	4,97	5,1	16,5	131,8	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							450

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог



А.Н.Ергалиев
О.С.Искакова
А.Р.Иембердиева

Тәзір (4 апта) 11-18 жас

Сорпа

23-27.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Тұздық сорпасы	200	7,5	5,7	27,2	182	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/10	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						450
1	Қызылша қосылған қырққабат сорпа	250/10	5,40	5,60	14,30	122,00	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Картоп қосылған бәліш	60/20	2,1	6,45	12,8	117,5	
	Сәрсенбі						450
1	Үй кеспе сорпасы	250	2,8	3,4	23,5	129	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Бейсенбі						450
1	Бұршақ сорпасы	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Сүзбе қосылған тоқаш	60	8,26	3,07	48,80	255,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						450
1	Қырққабаттан Щи қаймақпен	250/10	5,6	7,6	13,5	137	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							450

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог

