

Мәзір 2- ші апта  
Нұсқа: Ыстық тамақ

11-15.09.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Тауық филесі, тұздықпен	50/50 грамм	10,55/0,38	6,8/1,12	-/3,03	103,12/23,67
Қарақұмық ботқасы	150 грамм	6,75	3,45	37,5	198
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
<b>Сейсенбі</b>					<b>445,99</b>
Күріш қосылған котлет (пеште дайындалған) тұздық	60/50 грамм	19/0,38	8,2/1,12	6,4/3,03	174/23,67
Көкөніс бұқтырмасы	150 грамм	2,29	11,0	14,44	166,0
Кептірілген жемістерден жасалған сусын	200 грамм	0,20	0,20	22,30	110,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Сәрсенбі</b>					<b>566,87</b>
Тауық филесі Спагетти тұздықпен	50 грамм 200/50 грамм	10,55 7,36/0,38	6,8 6,02/1,12	- 35,26/3,03	103,12 224,6/23,67
Қырқабаттан жасалған салат	30 грамм	0,43	1,53	2,60	25,77
Кисель мүк жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Бейсенбі</b>					<b>602,36</b>
Балықтан жасалған котлет (пеште дайындалған) тұздықпен	60/50 грамм	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67
Бұршақ езбесі	150 грамм	14,7	7,35	38,1	265,95
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	20 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Жұма</b>					<b>485,82</b>
Тауық филесі, тұздықпен	50/50 грамм	10,55/0,38	6,8/1,12	-/3,03	103,12/23,67
Күріш ботқасы	150 грамм	3,5	0,3	38,65	161,5
Лимон қосылған шай	200 грамм	0,65	-	15,8	43,5
					<b>364,67</b>

Асхана басшысы:  
Мектеп басшысы:  
Диетолог:



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

**Мәзір 2- ші апта**  
**Нұсқа: Ботқалар**

11-15.09.2023ж

	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
<b>Дүйсенбі</b>					
Жүгері сүтті ботқасы	200/10 грамм	4,97	5,10	16,5	131,8
Картоп қосылған бәліш	50 грамм	2,1	6,45	12,8	117,5
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>370,5</b>
<b>Сейсенбі</b>					
Тары сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5
Тоқаш	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Кептірілген жемістерден жасалған сусын	200 грамм	0,20	0,20	22,30	110,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>641,7</b>
<b>Сәрсенбі</b>					
Арпа сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5
Тоқаш қантпен	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Кисель мұқ жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>663,7</b>
<b>Бейсенбі</b>					
Күріш сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,5	7,7	32,7	218,5
Тоқаш	50 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>532,7</b>
<b>Жұма</b>					
Ұнтақ сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,5	7,7	32,7	218,5
Тоқаш қантпен	50 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Лимон қосылған шай	200 грамм	0,65	-	15,8	43,5
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>548,2</b>

**Асхана басшысы:**  
**Мектеп басшысы:**  
**Диетолог:**



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

**Мәзір 2-ші апта**  
**Нұсқа: Сорпа**

11-15.09.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Қырыққабат сорпасы	250 грамм	5,6	7,6	13,5	137,0
Картоп қосылған бәліш	50 грамм	2,1	6,45	12,8	117,5
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Сейсенбі</b>					<b>375,7</b>
Тұздық сорпасы	250 грамм	2,10	5,11	16,59	120,75
Ірімшік қосылған бәліш	70 грамм	8,26	3,07	48,8	255
Кептірілген жемістерден жасалынған сусын	200 грамм	0,20	0,20	22,30	110,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Сәрсенбі</b>					<b>578,95</b>
Бұршақ сорпасы	250 грамм	7,5	5,7	27,2	182
Қырыққабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8
Кисель мүк жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Бейсенбі</b>					<b>485,0</b>
Тауық еті қосылған үй кеспесі	250 грамм	2,8	3,4	23,5	129,0
Картоп қосылған бәліш	75 грамм	2,1	6,45	12,8	117,5
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
<b>Жұма</b>					<b>367,7</b>
Қызылша қосылған қырыққабат сорпасы	250 грамм	5,4	5,6	14,3	122
Картоп қосылған бәліш	75 грамм	2,1	6,45	12,8	117,5
Лимон қосылған шай	200 грамм	0,65	-	15,8	43,5
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					<b>376,2</b>

Асхана басшысы:  
Мектеп басшысы:  
Диетолог:



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

Мәзір 2-ші апта  
11-15.09.2023ж  
Бюджет қаражат есебінен тамақтану

	Дүйсенбі	Шығу	Б	Ж	У	Ккал
1	Жүгері сүтті ботқасы май қосылған	200/10	4,97	5,10	16,5	131,8
2	Картоп қосылған бәліш	70	2,1	6,45	12,8	117,5
3	Қара шай	200	0,62	-	0,89	11,61
4	Қара бидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
5	Алма	100	0,40	-	11,3	46,0
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
	<b>Сейсенбі</b>					<b>423,71</b>
1	Тұздық сорпасы	250	2,10	5,11	16,59	120,75
2	Кептірілген жемістен жасалған сусын	200	0,20	0,20	22,30	110,0
3	Қара бидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
4	Тәтті тоқаш	50	5,0	3,7	37,2	193,0
	<b>Сәрсенбі</b>					<b>622,54</b>
1	Арпа сүтті ботқасы	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5
2	Кисель мүкжидекті витаминделген	200	0,20	-	32,6	132,06
3	Сүзбе	50	8,35	4,5	0,65	78
4	Қара бидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
5	Қыркқабат қосылған бәліш	50	2,25	0,9	15,4	77,8
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
	<b>Бейсенбі</b>					<b>650,16</b>
1	Балықтан жасалған котлет	200	8,1	2,1	6,2	75,0
2	Бұршақ езбесі тұздықпен	150/50	14,7/0,38	7,35/1,12	38,1/3,03	265,95/23,67
3	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0
4	Қара бидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
5	Алма	100	0,40	-	11,3	46,0
	<b>Жұма</b>					<b>438,62</b>
1	Қызылша қосылған қыркқабат сорпасы	200/10	5,4	5,6	14,3	122,0
2	Қант қосылған тоқаш	70	5,0	3,7	37,2	193,0
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,8	43,5
4	Қарабидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
5	Сүзбе	50	8,35	4,5	0,65	78
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
						<b>553,3</b>

Асхана басшысы:  
Мектеп басшысы:  
Диетолог:



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