

Мәзір 3-ші апта
 Бюджет қаражат есебінен тамақтану
 18-22.09.2023ж

	Дүйсенбі	Шығу	Б	Ж	У	Ккал
1	Тары сүтті ботқасы май қосылған	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5
2	Қант қосылған тоқаш	70	5,0	3,7	37,2	193,0
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
	Сейсенбі					612,91
1	Бұршақ сорпасы	250	14,7	7,35	338,1	265,95
2	Айран	200	5,6	6,4	8,2	118,0
3	Қара бидай наны	40	2,72	0,38	18,56	86,0
4	Қыркқабат салаты	50	0,85	3,05	5,19	51,54
5	Ірімшік қосылған бәліш	70	8,26	3,07	48,8	255
	Сәрсенбі					776,49
1	Жүгері сүтті ботқасы	200/10	4,97	5,10	16,5	131,8
2	Кисель мұқжидекті 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	Қант қосылған тоқаш	50	5,0	3,7	37,2	193,0
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
	Бейсенбі					651,66
1	Балықтан жасалған котлет	200	8,1	2,1	6,2	75,0
2	Картоп езбесі тұздықпен	60/50	3,1/0,38	6,4/1,12	25,3/3,03	166/23,67
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
	Жұма					424,67
1	Қыркқабат сорпасы	200	5,6	7,6	13,5	137,0
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	100	8,35	4,5	0,65	78
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
						568,3

Асхана басшысы:
 Мектеп басшысы:
 Диетолог:



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

Мәзір 3- ші апта

Нұсқа: Ыстық тамақ

18-22.09.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Тауық филесі тұздықпен Макароны	50/50 грамм 200 грамм	10,55/0,38 7,36	6,8/1,12 6,02	-/3,03 35,26	103,12/23,67 224,6
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Сейсенбі					472,59
Котлета пеште дайындалған, тұздықпен	60/ грамм	11,1/0,38	7,4/1,12	6,3/3,03	136/23,67
Қарақұмық ботқасы	150грамм	7,46	5,61	35,84	230,45
Кептірілген жемістер- ден жасалған сусын	200 грамм	0,20	0,20	22,30	110,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Дәруменді салат	20 грамм	0,28	1,01	1,80	17,48
Сәрсенбі					593,32
Тауық етімен дайындалған палау	150/50 грамм	25,38	21,25	44,61	471,25
Сәбізден салат	10	0,3	3,0	3,15	38,5
Кисель мұқ жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Бейсенбі					734,95
Балықтан жасалған котлет (пеште дайындалған) тұздықпен	60/50 грамм	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67
Картоп езбесі	150 грамм	3,1	6,4	25,3	166
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	20 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Жұма					385,87
Күріш қосылған котлет пеште дайындалған	60 грамм	19,0	8,2	6,4	174,0
Спагетти тұздықпен	200 грамм	7,36/0,38	6,02/1,12	35,26/3,03	224,6/23,67
Лимон қосылған шай	200 грамм	0,65	-	15,8	43,5
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					558,97

Асхана басшысы:

Мектеп басшысы:

Диетолог:



А.Н.Ергалиев

О.С.Искакова

А.Р.Иембердиева

Мәзір 3- ші апта
Нұсқа: Ботқалар

18-22.09.2023ж

	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Дүйсенбі					
Тары 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
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					559,7
Сейсенбі					
Арпа сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5
Ірімшік қосылған бәліш	70 грамм	8,26	3,07	48,8	255
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
					703,7
Сәрсенбі					
Жүгері сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,21	5,28	32,79	203,0
Тоқаш қантпен	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Кисель мүк жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					621,2
Бейсенбі					
Қарақұмық сүтті ботқасы	200/10 грамм	4,97	5,10	16,5	131,8
Қырқабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					330,8
Жұма					
Күріш 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
					548,2

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

Мәзір 3-ші апта
Нұсқа: Сорпа

18-22.09.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Қызылша қосылған қыркқабат сорпасы	250 грамм	5,4	5,6	14,3	122
Тоқаш қантпен	60 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
Сейсенбі					436,2
Бұршақ 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
Сәрсенбі					578,95
Тұздық сорпасы	250 грамм	7,5	5,7	27,2	182
Тоқаш қантпен	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0
Кисель мүк жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Бейсенбі					600,2
Тауық еті қосылған үй кеспесі	250 грамм	2,8	3,4	23,5	129,0
Қыркқабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Жұма					328,0
Қырыққабат сорпасы	250 грамм	5,6	7,6	13,5	137,0
Тоқаш қантпен	60 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
					466,7

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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