

Мәзір 4-ші апта
Нұсқа: Сорпа

25-29.09.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Қырыққабат сорпасы	250 грамм	5,6	7,6	13,5	137,0
Тоқаш қантпен	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
Сейсенбі					451,2
Тұздық сорпасы	250 грамм	2,10	5,11	16,59	120,75
Қырққабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8
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					401,75
Бұршақ сорпасы	250 грамм	7,5	5,7	27,2	182
Тоқаш қантпен	50 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
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
Жұма					367,7
Қызылша қосылған қырққабат сорпасы	250 грамм	5,4	5,6	14,3	122
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
					451,7

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

Мәзір 4-ші апта

25-29.09.2023ж

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

	Дүйсенбі	Шығу	Б	Ж	У	Ккал
1	Жүгері сүтті боткасы май қосылған	200/10	4,97	5,10	16,5	131,8
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					499,21
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	Қыркқабат қосылған бәліш	50	2,25	0,9	15,4	77,8
	Сәрсенбі					394,55
1	Арпа сүтті боткасы	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	Қант қосылған тоқаш	70	5,0	3,7	37,2	193,0
6	Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8
	Бейсенбі					765,36
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
	Жұма					438,62
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
	Сәттенбі					553,3

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

Мәзір 4-ші апта
Нұсқа: Ыстық тамақ

25-29.09.2023ж

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
Сейсенбі					445,99
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
Сәрсенбі					566,87
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 мұқ жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
Бейсенбі					602,36
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
Жұма					485,82
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
					364,67

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

Мәзір 4- ші апта
Нұсқа: Ботқалар

25-29.09.2023ж

	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл
Дүйсенбі					
Жүгері сүтті ботқасы	200/10 грамм	4,97	5,10	16,5	131,8
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
					446,0
Сейсенбі					
Тары сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5
Қырқабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8
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
					526,5
Сәрсенбі					
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 мүк жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2
					663,7
Бейсенбі					
Күріш сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,5	7,7	32,7	218,5
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
					457,2
Жұма					
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
					548,2

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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