

Мәзір 3- ші апта

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

16-20.10.2023ж

Дүйсенбі	шығу нормасы	Б	Ж	У	Қалл	Баға
Тары сүтті ботқасы	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	340
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Алма	100	0,40	-	11,3	46,0	140
Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8	60
Сейсенбі					559,7	750
Котлет пеште дайындалған	60/50	11,1/0,3	7,4/1,12	39,2/3,03	136/23,67	200
тұздыққарақұмық ботқасы	150	8	5,61	35,84	230,45	220
		7,46				
Ірімшік қосылған бәліш	70	8,26	3,07	48,8	255	120
Кептірілген жемістерден жасалған сусын	200	0,20	0,20	22,30	110,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Дәруменді салат	20	0,28	1,01	1,80	17,48	120
Сәрсенбі					703,7	750
Тұздық сорпасы	250	7,5	5,7	27,2	182	360
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Кисель мұқ жидектен	200	0,20	-	32,6	132,0	90
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Сүзбе	50	8,35	4,5	0,65	78,0	90
Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8	60
Бейсенбі					621,2	750
Балықтан жасалған котлет (пеште дайындалған)тұздықпен	60/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	220
Картоп езбесі	150	3,1	6,4	25,3	166	280
Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,8	43,5	80
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Алма	100	0,40	-	11,3	46,0	140
Жұма					330,8	750
Қырыққабат сорпасы	250	5,6	7,6	13,5	137,0	320
Тоқаш қантпен	50	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Айран	200	5,6	6,4	8,2	118,0	130
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Сүзбе	50	8,35	4,5	0,65	78,0	90
Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8	60
					548,2	750

Асхана басшысы:

Мектеп басшысы:

Диетолог:

А.Н.Ергалиев

О.С.Искакова

А.Р.Иембердиева



Мәзір 3- ші апта

Нұсқа: Ыстық тамақ

16-20.10.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	Баға
Тауық филесі тұздықпен Макароны	50/50 200	10,55/0,38 7,36	6,8/1,12 6,02	-/3,03 35,26	103,12/23,67 224,6	200 220
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Сейсенбі					472,59	510
Котлета пеште дайындалған, тұздықпен н Қарақұмық ботқасы	60/ 150	11,1/0,38 7,46	7,4/1,12 5,61	6,3/3,03 35,84	136/23,67 230,45	200 220
Кептірілген жемістер- ден жасалған сусын	200	0,20	0,20	22,30	110,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Дәруменді салат	20	0,28	1,01	1,80	17,48	120
Сәрсенбі					593,32	630
Тауық етімен дайындалған палау	150/50	25,38	21,25	44,61	471,25	310
Сәбізден салат	20	0,3	3,0	3,15	38,5	100
Кисель мұқ жидектен	200	0,20	-	32,6	132,0	90
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Бейсенбі					734,95	530
Балықтан жасалған котлет (пеште дайындалған) тұздық	60/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	220
Картоп еzbесі	150	3,1	6,4	25,3	166	280
Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,8	43,5	80
Нан	20	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Жұма					385,87	610
Күріш қосылған котлет пеште дайындалған	60	19,0	8,2	6,4	174,0	200
Спагетти тұздықпен	200	7,36/0,38	6,02/1,1 2	35,26/3, 03	224,6/23,67	220
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					558,97	510

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

Мәзір 3-ші апта
Нұсқа: Сорпа

16-20.10.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	Баға
Қызылша қосылған қыркқабат сорпасы	250	5,4	5,6	14,3	122	320
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Сейсенбі					436,2	430
Бұршақ сорпасы	250	2,10	5,11	16,59	120,75	300
Ірімшік қосылған бәліш	70	8,26	3,07	48,8	255	120
Кептірілген жемістерден жасалынған сусын	200	0,20	0,20	22,30	110,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Сәрсенбі					578,95	510
Тұздық сорпасы	250	7,5	5,7	27,2	182	360
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Кисель мұк жидектен	200	0,20	-	32,6	132,0	90
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Бейсенбі					600,2	600
Тауық еті қосылған үй кеспесі	250	2,8	3,4	23,5	129,0	280
Қыркқабат қосылған бәліш	75	2,25	0,9	15,4	77,8	130
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,8	43,5	80
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
Жұма					328,0	580
Қырыққабат сорпасы	250	5,6	7,6	13,5	137,0	320
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					466,7	530

Асхана басшысы:
Мектеп басшысы:
Диетолог:



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

**Мәзір 3- ші апта
Нұсқа: Ботқалар**

16-20.10.2023ж

	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	Баға
Дүйсенбі						
Тары сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5	340
Тоқаш қантпен	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Қант қосылған шай	200 грамм	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					559,7	550
Сейсенбі						
Арпа сүтті ботқасы	200/10 грамм	7,4	7,6	39,2	245,5	340
Ірімшік қосылған бәліш	70 грамм	8,26	3,07	48,8	255	120
Кептірілген жемістерден жасалған сусын	200 грамм	0,20	0,20	22,30	110,0	60
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					703,7	550
Сәрсенбі						
Жүгері сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,21	5,28	32,79	203,0	360
Тоқаш қантпен	60 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Кисель мұқ жидектен	200 грамм	0,20	-	32,6	132,0	90
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					621,2	600
Бейсенбі						
Қарақұмық сүтті ботқасы	200/10 грамм	4,97	5,10	16,5	131,8	360
Қырқабат қосылған бәліш	75 грамм	2,25	0,9	15,4	77,8	130
Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,8	43,5	80
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					330,8	600
Жұма						
Күріш сүтті ботқасы	200/10 грамм	6,5	7,7	32,7	218,5	340
Тоқаш қантпен	50 грамм	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,0	28,0	60
Нан	40 грамм	3,04	0,24	20,92	93,2	30
					548,2	550

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

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

