

Мәзір 3- ші апта

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

20-24.11.2023ж

Дүйсенбі	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	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
<b>Сейсенбі</b>					<b>636,5</b>	<b>750</b>
Котлет пеште дайындалған тұздық, қарақұмық ботқасы	60/50 150	11,1/0,3 8 7,46	7,4/1,12 5,61	39,2/3,03 35,84	136/23,67 230,45	200 220
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
<b>Сәрсенбі</b>					<b>865,8</b>	<b>750</b>
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
Сүзбе	50	8,35	4,5	0,65	78,0	90
Алтай балы	10	0,08	-	8,03	30,8	60
<b>Бейсенбі</b>					<b>709,0</b>	<b>750</b>
Балықтан жасалған котлет (нәште 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
<b>Жұма</b>					<b>447,37</b>	<b>750</b>
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
					<b>650,0</b>	<b>750</b>

Асхана басшысы:

Мектеп басшысы:

Диетолог:

А.Н.Ергалиев

О.С.Искакова

А.Р.Иембердиева



**Мәзір 3-ші апта**  
**Нұсқа: Сорпа**

**20-24.11.2023ж**

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
<b>Сейсенбі</b>					<b>436,2</b>	<b>430</b>
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
<b>Сәрсенбі</b>					<b>578,95</b>	<b>510</b>
Тұздық сорпасы	250	7,5	5,7	27,2	182	360
Тоқаш қантпен	60	5,0	3,7	37,2	193,0	120
Кисель мүк жидектен	200	0,20	-	32,6	132,0	90
Нан	40	3,04	0,24	20,92	93,2	30
<b>Бейсенбі</b>					<b>600,2</b>	<b>600</b>
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
<b>Жұма</b>					<b>371,5</b>	<b>580</b>
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
					<b>451,2</b>	<b>530</b>

**Асхана басшысы:**

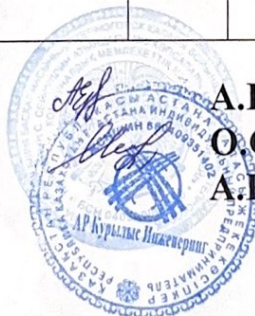
**Мектеп басшысы:**

**Диетолог:**

**А.Н.Ергалиев**

**О.С.Искакова**

**А.Р.Иембердиева**



Мәзір 3- ші апта  
Нұсқа: Ботқалар

20-24.11.2023ж

Дүйсенбі	шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	Баға
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
<b>Сейсенбі</b>					<b>559,7</b>	<b>550</b>
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
<b>Сәрсенбі</b>					<b>703,7</b>	<b>550</b>
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
<b>Бейсенбі</b>					<b>621,2</b>	<b>600</b>
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
<b>Жұма</b>					<b>346,3</b>	<b>600</b>
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
					<b>532,7</b>	<b>550</b>

Асхана басшысы:  
Мектеп басшысы:  
Диетолог:



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

Мәзір 3- ші апта

Нұсқа: Ыстық тамақ

20-24.11.2023ж

Дүйсенбі	Шығу нормасы	Б	Ж	У	Калл	Баға
Тауық филесі тұздықпен н 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
<b>Сейсенбі</b>					<b>472,59</b>	<b>510</b>
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 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
<b>Сәрсенбі</b>					<b>610,8</b>	<b>630</b>
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
<b>Бейсенбі</b>					<b>734,95</b>	<b>530</b>
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 езбесі	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
<b>Жұма</b>					<b>401,37</b>	<b>610</b>
Тауық филесі	50	10,55	6,8	-	103,12	200
Спагетти тұздықпен	150/50	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
					<b>543,47</b>	<b>510</b>

Асхана басшысы:  
Мектеп басшысы:  
Диетолог:



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