

Мәзір (1 апта) 11-18 жас

Ыстық тамақ

02-06.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Тауық етімен тұздық	50/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
2	Қайнатылған спагетти	150	7,36	6,02	35,26	224,6	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
	Сейсенбі						500
1	Шницель тұздықпен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
3	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						500
1	Тауық еті қосылған қуырдақ	150/50	12,84	17,8	14,44	269,12	
2	Дәрумені бар мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Балғын көкөністер	100	0,43	1,53	2,6	25,77	
	Бейсенбі						500
1	Балық биточегі , негізгі қызыл тұздық	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Картоп езбесі	150	3,1	6,4	25,3	166	
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						500
1	Пеште дайындалған "Школьная" котлеті тұздықпен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Қайнатылған макарон	150	7,36	6,02	35,26	224,6	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							500

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог




 А.Н.Ергалиев

 А.Е.Капизина

 А.Р.Иембердиева

Мәзір (1 апта) 11-18 жас

Ботқа

02-06.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Күріш сүтті ботқасы сары маймен	200/10	6,50	7,70	32,70	218,50	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						
1	Бидай жарма сүтті ботқасы сары маймен	250/10	7,4	7,6	39,2	245,5	450
2	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
3	Қант қосылған тоқаш	100	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						
1	Жүгері сүтті ботқасы сары маймен	250	4,97	5,1	16,5	131,8	450
2	Қырққабат қосылған тоқаш	50/50	2,25	0,9	15,4	77,8	
3	Дәрумені бар мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Бейсенбі						
1	Қарақұмық сүтті ботқасы сары маймен	250/10	6,75	3,45	37,50	198,00	450
2	Сүзбе қосылған тоқаш	60/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
3	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						
1	Ұнтақ сүтті ботқасы сары маймен	250/10	6,5	7,7	32,7	218,5	450
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							450

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог



А.Н.Ергалиев
А.Е.Капизина
А.Р.Иембердиева



Мәзір (1 апта) 11-18 жас

Сорпа

02-06.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Харчо сорпасы	250	2,10	5,11	16,59	120,75	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						450
1	Қырққабаттан Щи қаймақпен	250/10	5,6	7,6	13,5	137	
3	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
4	Қант қосылған тоқаш	100	5,00	3,70	37,20	193,00	
5	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						450
1	Бұршақ сорпасы	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
2	Қырққабат қосылған тоқаш	50/50	2,25	0,9	15,4	77,8	
3	Дәрумені бар мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
	Бейсенбі						450
1	Тұздық сорпасы қаймақпен	250/10	7,5	5,7	27,2	182	
3	Сүзбе қосылған тоқаш	60/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
5	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						450
1	Қызылша қосылған қырққабат сорпа қай	250/10	5,40	5,60	14,30	122,00	
3	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
							450

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог



А.Н.Ергалиев

А.Е.Капизина

А.Р.Иембердиева



Мәзір (1 апта) 11-18 жас

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

02-06.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Күріш сүтті ботқасы сары маймен	200/10	6,50	7,70	32,70	218,50	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
5	Алма	100	0,40	-	11,30	46,00	
	Сейсенбі						750
1	Шницель тұздықпен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
3	Қырққабаттан Щи қаймақпен	250/10	5,6	7,6	13,5	137	
4	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						750
1	Бұршақ сорпасы	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
2	Тауық еті қосылған қуырдақ	150/50	12,84	17,8	14,44	269,12	
3	Дәрумені бар мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Балғын көкөністер	100	0,43	1,53	2,6	25,77	
	Бейсенбі						750
1	Тұздық сорпасы қаймақпен	250/10	7,5	5,7	27,2	182	
2	Балық биточегі , негізгі қызыл тұздық	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
3	Картоп езбесі	150	3,1	6,4	25,3	166	
4	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						750
1	Қызылша қосылған қырққабат сорпа қай	250/10	5,40	5,60	14,30	122,00	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Айран	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
							750

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог

А.Н.Ергалиев
А.Е.Капизина
А.Р.Иембердиева



Мәзір (1 апта) 6-11 жас

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

02-06.09.2024жыл

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Күріш сүтті ботқасы сары маймен	200/10	6,50	7,70	32,70	218,50	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	70	8,26	3,07	48,80	255,00	
5	Алма	100	0,40	-	11,30	46,00	
	Сейсенбі						645
1	Шницель тұздықпен	60/20	11,1/0,3	7,4/1,12	39,2/3,03	136/23,67	
2	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
3	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
4	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						645
1	Тауық еті қосылған қуырдақ	150/50	12,84	17,8	14,44	269,12	
2	Дәрумені бар мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Кесілген көкөністер	60	0,43	1,53	2,6	25,77	
	Бейсенбі						645
1	Балық биточегі , негізгі қызыл тұздық	60/20	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Картоп еzbесі	150	3,10	6,40	25,30	166,00	
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
4	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Сүзбе қосылған тоқаш	60	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Жұма						645
1	Қызылша қосылған қырққабат сорпа қаймақпен	250/10	5,40	5,60	14,30	122,00	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Айран	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
							645

Асхана басшысы
Мектеп басшысы
Диетолог

