

Бекітемін _____
 Білім беру бөлімінің басшысы
 О.Н.Темірболатова

2019-2020 оқу жылына (қыс, көктем мезгілдерінде)
 4-аптаға арналған ас мәзірі (1-4 сыныптарға арналған)

I- апта	Грамммен тағам порциялары			II- апта	Грамммен тағам порциялары		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		I-ші күн	7-10 жас	11-14 жас
Сыыр еті сорпасына жасалған қол кеспе	200/25	230/25	250/25	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25
Тауық етінен палау	80	150	180	Қуырылған ет	80	90	100
Нан	20	35	40	Гарнир макарон	70	85	100
Кисель	106	107	108	нан	20	35	40
				Шәй балмен	106	107	108

2-ші күн				2-ші күн			
Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25	Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25
Қуырылған ет пен картоп	80	150	180	Рагу картоппен	80	150	180
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Шәй балмен	106	107	108	Кисель	106	107	108
				Сузбеше	100	100	100

3-ші күн				3-ші күн			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	90	100	Ет котлеті	80	90	100
Гарнир қарақұмық	80	100	150	гарнир макарон	80	100	150
нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Өрік шырыны	106	107	108	нан	20	35	40

4-ші күн				4-ші күн			
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суға піскен балық	80	150	180	Сыыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир Картоп езбесі	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Қара нан	20	35	40
Кисель	106	107	108				

5-ші күн				5-ші күн			
Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25
Сыыр еті және көкөністерден жасалған рагу	100	150	180	Балық котлеті	80	150	180
Шәй балмен	106	104	108	Гарнир картоп езбесі	100	150	180
нан	20	35	40	Шәй балмен	106	107	108
				Нан	20	35	40

III- апта	Грамммен тағам			IV- апта	Грамммен тағам		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		I-ші күн	7-10 жас	11-14 жас
Сыыр еті сорпасына жасалған қол кеспе	200/25	230/25	250/25	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25
Тауық етінен палау	80	150	180	Қуырылған ет	80	90	100
Нан	20	35	40	Гарнир макарон	70	85	100
Кисель	106	107	108	нан	20	35	40
				Кисель	106	107	108

2-ші күн				2-ші күн			
Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25	Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25
Қуырылған ет пен картоп	80	150	180	Рагу картоппен	80	150	180
Нан	20	35	40				

Шай балмен	106	107	108	тәтті шай балмен	106	107	108
				Винегрет салаты	60	80	100

3-ші күн				3-ші күн			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршак көжесі	200/25	230/25	250/25
Қуырылған ет	80	90	100	Қуырылған ет	80	90	100
Гарнир қарақұмық	80	100	150	гарнир қарақұмық	70	85	100
нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Өрік шырыны	106	107	108	нан	20	35	40

4-ші күн				4-ші күн			
Бұршак көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суга піскен балық	80	150	180	Сиыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир Картон сзбесі	100	150	180	Кисель	106	107	108
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Кисель	106	107	108				

5-ші күн				5-ші күн			
Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Қышкылым сорпасы	200/25	230/25	250/25
Сиыр еті және көкөністерден жасалған рагу	100	150	180	Балық котлеті	80	150	180
Компот	106	107	108	Гарнир картон сзбесі	100	150	180
нан	20	35	40	Тәтті шай	106	107	108
				Нан	20	35	40