

БЕКІТЕМІН
«Бірлестік ауылының ЖОБЫ» КЖМ
директоры: Есмагулова Д.К.



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

1 – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1- күні (дүйсенбі)						
Жасыл бұршақ гарниры	30	23,1	30	23,1	30	23,1
Күс етінен плов	200	289,3	220	320,3	250	364,8
Сүт	150	81,0	200	106,6	200	106,6
Алма /жеміс	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
2-күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен фрикадельки	70	188,5	90	220,4	100	245,8
Қаймақ соусы	20	42,0	20	42,0	20	42,0
Көкөніс бұқтырмасы (рагу)	130	150,1	150	182,5	180	221,4
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
3-күні (сәрсенбі)						
Ақ қырыққабат, бұршақ, сәбіз салаты	60	62,2	80	69,0	100	86,9
Пісірілген тауық еті	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Қаймақ соусы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Жасыл бұршақ езбесі	130	192,0	150	256,3	180	327,6
Алма шырыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

4-күні (бейсенбі)						
Минтай балығынан шариктар	70	189,5	90	222,7	100	257,1
Сүтті-қызанақ тұздығы	20	29,9	20	29,9	20	29,9
Картоп-сәбіз шоресі	130	102,3	150	134,5	180	137,7
Жасыл бұршақ	30	23,1	30	23,1	30	23,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	62,8
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Алма /жеміс	120	85,1	120	85,1	120	85,1
5-күні (жұма)						
Дәрумендер салаты (алма)	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Қайнатылған сиыр еті тұздықпен	70	100,5	90	116,4	100	126,2
Макарон	130	196,2	150	236,1	180	317,8
Какао сүтпен	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8