

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



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

III – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1- күні (дүйсенбі)						
Қиыр мен сәбіз салат	60	10,1	80	11,7	100	16,2
Қаймақ соусында тауық еті	70	262,0	90	277,4	100	297,9
Көкөністер мен қақақұмық	130	133,3	150	174,4	180	211,5
Кампот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
2-күні (сейсенбі)						
Фрикаделькалар	70	123,4	90	156,0	100	174,8
Қаймақ соусы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
3-күні (сәрсенбі)						
Қызылша мен ірімшік салаты	60	104	80	138	80	138
Пісірілген тауық еті	70	104,9	90	126,9	100	139,7
Көкөністер мен күріш	130	205,8	150	237,0	180	257,3
Алма шырыны	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8

4-күні (бейсенбі)						
Қырыққабат ж/е сәбіз салаты	60	21	80	29	100	36
Баулық каштандары	70	185,7	90	224,9	100	233,7
Қаймақ тұздығы	20	42,5	20	42,5	20	42,5
Жасыл бұршақ поресі	130	181,3	150	214,6	180	253,2
Алма шырыны	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
5-күні (жұма)						
Сыыр етінен сірне	200	257,2	220	315,2	250	385,9
Сүтпен какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8