



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV – апта

Тағамның атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1 - күні (дүйсенбі)						
Ірімшік пен сәбіз салаты	60	90	80	118	100	164
Қарақұмық ботқасы тауық етімен ж/е көкөністермен	200	235,8	220	251,1	250	278,4
Сүт	100	67,0	100	67,0	100	67,0
Алма	120	85,1	120	85,1	120	85,1
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
2-күні (сейсенбі)						
Сыыр етінен голубцы	200	324,9	220	363,1	250	426,8
Қаймақ соусы	20	42,0	20	42,0	20	42,0
Жасыл бұршақ	30	23,1	30	23,1	30	23,1
компот	200	67,2	200	68,8	200	68,8
Қара бидай және бидай наны	30	66,7	50	110,9	50	110,9
3-күні (сәрсенбі)						
Бұршақ(фасоль) пен кияр салаты	60	63,3	80	84,4	100	107,1
Пісірілген тауық еті көкөністермен	70	144,9	90	156,0	100	166,8
Макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,5
Алма шыршы	200	34,1	200	34,1	200	46,2
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

4-күні (Бейсенбі)							
Балық еті	70	103,4	90	115,4	100	137,4	
Сүтті-кызанақ тұздығы	20	29,7	20	29,7	20	29,7	
Картон еzbесі	130	104,3	150	136,4	180	141,8	
Сүтті 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	67,5	50	112,5	50	112,5	
5-күні (жұма)							
Сәбіз бен қырыққабат салаты	60	39,4	80	43,7	100	99,8	
Сыр етінен плов	200	346,4	220	378,3	250	399,9	
Алма шырыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5	
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5	