



Бекітемін
Мәселелер директоры
К. Жакупова

Handwritten signature

**«№1 Успен ЖОББМ» КММ перспективті ас мәзірі
(қыс-көктем)**

1 апта

	Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Дүйсенбі	Етті тефтельдер (сиыр еті)	80	90	100
	Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	130	150
	Ара балы	10	10	10
	Ірімшік	12	12	12
	Сүт	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		312,61	346,95	376,40
				345,32
Сейсенбі	Көкөніс сорпасы (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Сәбіз салаты	60	80	100
	Кисель	200	200	200
	Алма	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		254,68	266,6	274,92
				267,76
Сәрсенбі	Тұздық (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Көкөністерден әзірленген салат	60	80	100
	Айран	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		249,1	264,23	282
				265,11
Бейсенбі	Сәбіз салаты	60	80	100
	Минтайдан тефтельдер	80	90	100
	Гарнир: сүт тұздығындағы көкөністер	75/26	100/30	120/30
	Табиғи шырын	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		268,32	301,85	333,17
				301,11
Жұма	Ет котлеттері (сиыр еті)	75/5	85/5	95/5
	Аралас гарнир: пісірілген күріш және картоп пюресі	100	130	150
	Сүт	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		290,12	333,03	367,74
				330,30

2 апта

	Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Дүйсенбі	Борщ (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Ара балы	10	10	10
	Ірімшік	12	12	12
	Сүт	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		265,43	273,28	276,73
				271,81
Сейсенбі	Ақ қырыққабат салаты	60	80	100
	Үй қуыруы (сиыр еті)	200	200	200
	Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
	Алма (ЖК)	100	100	100
	Қара бидай наны	20	35	40
		298,9 (+54ФВ)	314,77 (+54ФВ)	328,65 (+54ФВ)
				314,10 (+54ФВ)
Сәрсенбі	Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50
	Сүт тұздығындағы көкөністер	75/26	100/30	120/30
	Айран	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
	Сүзбеше (ЖК)	100	100	100
		291,86 (195,75)	301,1 (195,75)	306,35 (195,75)
				299,77 (+195,75)
Бейсенбі	Бұршақ сорпасы (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Жаңа піскен көкөніс салаты	60	80	100
	Табиғи шырыны	200	200	200
	Алма	100	100	100
	Қара бидай наны	20	35	40
		258,61	272,06	278,95
				269,87
Жұма	Ет кесектері (сиыр еті)	75/5	85/5	95/5
	Гарнир: пісірілген күріш	100	130	150
	Сүт	100	100	100
	Қара бидай наны	20	35	40
		281,36	319,84	352,22
				317,81

3 апта

	Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Дүйсенбі	Көкөніс сорпасы (сныр еті)	200/25	230/25	250/25
	Айран	200	200	200
	Алма	100	100	100
	Қара бидай наны	20	35	35
		274,72	282	285,89
				280,87
Сейсенбі	Туралған зразалар	80	90	100
	Гарнир: арпа	100	130	150
	Табиғи шырыны	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
	Ірімшік	12	12	12
		280,03	311,51	341
				310,85
Сәрсенбі	Минтай балығы	75/50	75/50	100/50
	Гарнир: картоп пюресі	100	130	150
	Сүт	200	200	200
	Бал (ЖК)	10	10	10
	Қара бидай наны	20	35	40
		282,97 (+18)	292,44 (+18)	364,63 (+18)
				313,35 (+18)
Бейсенбі	Борщ (сныр еті)	200/25	230/25	250/25
	Айран	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
	Сүзбеше	100	100	100
		222,06 (+195,75)	229,91 (+195,75)	233,36 (+195,75)
				228,44 (+195,75)
Жұма	Үй кеспе сорпасы (тауық еті)	200/25	230/25	250/25
	Сәбіз салаты	60	80	100
	Компот	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
	Алма	100	100	100
	Ірімшік	12	12	12
		255,19	267,53	276,01
				266,24

4 апта

	Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Дүйсенбі	Ет котлеттері (сиыр еті)	75/5	85/5	95/5
	Аралас гарнир: пісірілген күріш және картоп шоресі	100	130	150
	Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		253,25	296,16	330,87
				293,42
Сейсенбі	Жаңа піскен қырыққабат сорпасы (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Ара балы	10	10	10
	Ірімшік	12	12	100
	Сүт	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		253.71	257.82	259.23
				256.92
Сәрсенбі	Ет тефтельдері (сиыр еті)	80	90	100
	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150
	С витамині бар кисель	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		267,68	311,79	345,94
				308,47
Бейсенбі		80	90	100
	Балық котлеттері	75/26	100/30	120/30
	Гарнир: сүт тұздығындағы көкөністер	60	80	100
	Жаңа піскен көкөніс салаты	200	200	200
	Айран	20	35	40
	Алма (ЖК)	100	100	100
		266.66 (+55ФВ)	301,1 (+55ФВ)	329,34 (+55ФВ)
				299,03 (+55ФВ)
Жұма	Харчо-сорпасы (сиыр еті)	200/25	230/25	250/25
	Ақ қырыққабат салаты	60	80	100
	Айран	200	200	200
	Қара бидай наны	20	35	40
		293.46	317.23	338.41
				316.37