



2021 - 2022 оқу жылы

4 аптаға арналған ас мәзірі (аз камтамасыз етілген балалар)

I - апта 1 - күн	Грамммен тағам порциялар			II - апта 1 - күн	Грамммен тағам порциялар		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр еті сорпасына жасалған кол 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
Сәбіз салаты	60	80	100	Гарнир макарон	70	85	100
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
Снежок	106	107	108	Био С	106	107	108
				Орамжапырақ кияр салаты	60	80	100

2 - күн				2 - 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
Шай балмен	106	107	108	Кисель	106	107	108
Орамжапырақ кияр салаты	60	80	100	Ірімшік қосылған сәбіз	60	80	100

3 - күн				3 - күн			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	150	180	Ет котлеті	80	90	100
Гарнир қарақұмық	100	150	180	Гарнир макарон	80	100	150
Нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Өрік шырыны	106	107	108	Нан	20	35	40
Салат (сәбіз, алма)	60	80	100	Винегрет салаты	60	80	100

4 - күн				4 - күн			
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жінішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суга піскен балық	80	150	180	Сиыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир картоп еzbесі	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Алма	100	100	100
Кисель	106	107	108	Қара нан	20	35	40
Винегрет салаты	60	80	100	Орамжапырақ салаты	60	80	100

5 - күн				5 - күн			
Тауық сорпасына піскен жінішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Қышқылтым сорпасы	200/25	230/25	250/25
Сиыр еті және көкөністерден жасалған рагу	100	150	180	Балық котлеті	80	150	180
Компот	106	104	108	Гарнир картоп ezbесі	100	150	180
Нан	20	35	40	Тәтті шай	106	107	108
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
				Нан	20	35	40