



2021- 2022 оқу жылы  
4 аптаға арналған ас мәзірі (1-4 сыныптарға арналған)

I - апта	Граммен тағам порциялар			II - апта	Граммен тағам порциялар		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1 - күн				1 - күн			
Сиыр еті сорпасына жасалған қол 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
Нан	20	35	40	Гарнир макарон	70	85	100
Кисель	106	107	108	Нан	20	35	40
				Шай балмен	106	107	108

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
				Сүзбеше	100	100	100

3 - күн				3 - күн			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	90	100	Ет котлеті	80	90	100
Гарнир қарақұмық	80	100	150	Гарнир макарон	80	100	150
Нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Кисель	106	107	108	Нан	20	35	40

4 - күн				4 - күн			
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Суға піскен балық	80	150	180	Сиыр етінен жасалған палау	80	150	180
Гарнир картоп езбесі	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Қара нан	20	35	40
Кисель	106	107	108				

5 - күн				5 - күн			
Тауық сорпасына піскен жіңішке 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
Шай балмен	106	104	108	Гарнир картоп езбесі	100	150	180
Нан	20	35	40	Шай балмен	106	107	108
				Нан	20	35	40