

«Бекітемін»

Білім берудің

«4»



2022 - 2023 оқу жылы (қыс, көктем)
2 аптаға арналған ас мәзірі
(аз қамтамасыз етілген балаларға)

I - апта 1 - күн	Граммен тағам порциялар			II - апта 1 - күн	Граммен тағам порциялар		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр еті сорпасына жасалған қол кеспе	200/25	230/25	250/25	Буршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
Тауық етінен палау	80	150	180	Тауық етінен жасалған палау	80	90	100
Сәбіз салаты	60	80	100	Қияр қосылған сәбіз	70	85	100
Нан	20	35	40	Нан	20	35	40
шырын	106	107	108	шырын	106	107	108
алма	100	100	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	Қуырылған ет	80	150	180
Нан	20	35	40	Гарнир макароньы	100	150	180
Шай балмен	106	107	108	Кисель	106	107	108
Орамжапырақ қияр салаты	60	80	100	Қияр қосылған сәбіз	60	80	100
Ірімшік	3	3	3	Нан	20	35	40

3 - күн				3 - күн			
Орамжапырақ кеспесі	200/25	230/25	250/25	Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25
Ет котлеті	80	150	180	Голубцы ленивые	80	150	180
Гарнир қарақұмық	100	150	180	Компот	106	107	108
Нан	20	35	40	Қара нан	20	35	40
Компот	106	107	108	Ірімшік	3	3	3
Салат (сәбіз, алма)	60	80	100	алма	100	100	100

4 - күн				4 - күн			
Буршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25
Суға піскен балық	80	150	180	Суға піскен балық	80	90	100
Гарнир күріш	100	150	180	Картоп езбесі	80	100	150
Нан	20	35	40	Алма шырыны	106	107	108
Шырын	106	107	108	Нан	20	35	40
Винегрет салаты	60	80	100	Винегрет салаты	60	80	100
	100	100	100				

5 - күн				5 - күн			
Тауық сорпасына піскен жіңішке макарон кеспесі	200/25	230/25	250/25	Харчо	200/25	230/25	250/25
Сүзбеше қосылған запеканка	100	150	180	Сүзбеше қосылған запеканка	80	150	180
Піскен жумыртқа	106	107	108	БиОС	106	107	108
Нан	20	35	40	Піскен жумыртқа	100	100	100
снежок	100	100	100	Нан	20	35	40