

Бекітемін:



Ас мәзірі 1-апта Дүйсенбі

Меню 1неделя Понедельник

№	Тағамдардың атауы	Наименование блюд	7-10 лет	11-14 лет
1	Сары май қосылған сүтті тары ботқасы	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200
2	Сары май иен ірімшік қосылған сэндвич	Бутерброд с маслом и сыром	35	50
3	Бал	мед	5	5
4	Сүт қантпен шәй	чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5
5	Алма	Яблоко	100	100
6	Калория мөлшері,	ккал	490	555

Бекітемін:



Ас мәзірі 1апта Сейсенбі

Меню 1неделя Вторник

№	Тағамдардың атауы	Наименование блюд	7-10 лет	11-14 лет
1	Қуырылған құс еті және картоп	Жаркое из птицы	200	200
2	мейіз қосылған қызылша салаты	салат из свеклы с изюмом	60	100
3	Жидек киселі	Кисель ягодный	200	200
4	Қара бидай наны	Хлеб ржано-пшеничный	20	35
5	Калория мөлшері,	ккал	600	735

Бекітемін:



Ас мәзірі 1апта Сәрсенбі

Меню 1неделя Среда

№	Тағамдардың атауы	Наименование блюд	7-10 лет	11-14 лет
1	Сыыр етінен гуляш	гуляш (говядина)	80	100
2	Үгілмелі қарақұмық	гарнир: гречневая рассыпчата	100	150
3	Сүзбе	\творог	50	50
4	Шәй	Чай	200	200
5	Қара бидай наны	Хлеб ржано-пшеничный	20	35
	Калория мөлшері,	ккал	450	535

Бекітемін:



Ас мәзірі 1апта Бейсенбі

Меню 1неделя Четверг

№	Тағамдардың атауы	Наименование блюд	7-10 лет	11-14 лет
1	Қырыққабат, сәбіз қосылған салат	салат из белокочанной капусты, моркови	60	100
2	Балық сорпасы	уха из горбуши	200/25	250/25
3	Лимон қосылған тәтті шәй	чай с лимоном и сахаром	200	200
4	Қара бидай наны	хлеб ржаной пшеничный	20	35
5	Калория мөлшері,	ккал	480	585

Бекітемін:



Ас мәзірі 1апта Жұма

Меню 1неделя Пятница

№	Тағамдардың атауы	Наименование блюд	7-10 лет	11-14 лет
1	Сиыр етінен котлеттер,соуспен	котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20
2	Суға піскен күріш	гарнир: рис отварной	100	150
3	Сүзбе қосылған ватрушки	ватрушка с творогом	60	60
4	Компот	компот из смеси сухофруктов	200	200
5	Қара бидай наны	Хлеб ржано-пшеничный	20	35
6	Калория мөлшері,	ккал	460/20	545/20