БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры:
_____Б.О.Жумабеков

06.11.2023-30.12.2023 ж

2023-2024 оқу жылы бойынша 7-10, 11-18 жастағы білім алушылардың 1-ші апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Вермишель сорпасы	200-250-250гр	Вермишель ,картоп, сәбіз, пияз, өсімдік майы, тұз, дәмдеуіштер
	Тефтели	80-100-150гр	Сиыр еті, нан, пияз, ұн,сұйық май,тұз
	Гарнир: қарақұмық	100-150-180гр	Қарақұмық, өсімдік майы, тұз, тұздық
	Кисель	200гр	Кисель
	Нан	25-35-40гр	Нан
Сейсенбі	Балғын салат	200-250-250гргр	Қызанақ, өсімдік майы, тұз, кияр
	Бұқтырылған сиыр еті	80-130-150гр	Сиыр еті, сәбіз, пияз, сұйық май, томат пастасы
	Гарнир: макарон	100-130-150гр	Макарон, сары май.
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Кептірілген жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант
Сәрсенбі	Балғын салат	30-60-70гр	Кияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80-100-120гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Гарнир:күріш	100-150-150гр	Күріш, сұйық май, тұз
	Витамин С мен кисель	200гр	Кисель концентраты
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Алма	100гр	Алма
Бейсенбі	Сиыр етінен палау	150-200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, күріш жармасы, пияз, тұз
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Балғын көкөніс салаты	50-60-80гр	Салат паправкасы, қырыққабат, сәбіз, кияр
	Кисель	200гр	Кисель, қант
Жұма	Котлет етпен	80-100-100гр	Сиыр еті, сүт, крекер, өсімдік майы, жұмыртқа, тұз
	Бидай наны	25-35-40гр	Нан
	Картоп езбесі	115-140-150гр	Сары май, картоп, тұз, сүт
	Кепкен жемістен компот	200гр	Кептірілген жемістер, қант

Медбике: Г.Фарабирова

Жеке кәсіпкер: Ш.Ахметова

БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры:
_____ Б.О.Жумабеков

06.11.2023-30.12.2023 ж

2023-2024 оқу жылы бойынша 7-10, 11-18 жастағы білім алушылардың 2-ші апталық ас мәзірі

Күн аттары	Тағамдар	Мөлшері	Қоспаларымен
Дүйсенбі	Көкөністен балғын салат	30-60-70гр	Орамжапырақ,қияр,сәбіз,өсімдік майы, тұз
	Сүйек сорпасында піскен бұршақ	200-200-250гр	Бұршақ,сиыр еті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Шырын	200гр	Шырын
	Алма	100гр	Алма
	Бидай наны	25-35-40гр	Нан
Сейсенбі	Бұршақ қосылған картоп сорпасы	200-250-250гр	Картоп, горох, пияз, сәбіз,өсімдік майы, тұз, жасыл дәмдеуіштер
	Гуляш	150-200-200гр	Тауық еті, өсімдік майы,пияз, томат пастасы, ұн,тұз,жасыл дәмдеуіштер
	Гарнир қарақұмық	100-150-150гр	Қарақұмық,сары май
	Кисель	200гр	Кисель
	Нан	25-35-40гр	Нан
Сәрсенбі	Сиыр етінен палау	150-200-250гр	Сәбіз, өсімдік майы, сиыр еті, күріш жармасы,пияз,тұз
	Шырын	200гр	Шырын
	Нан	25-35-40гр	Нан
	Сәбіз салаты	30-60-80гр	Сәбіз, өсімдік майы
Бейсенбі	Жүгері мен алма қосылған қызылша салаты	60-80-100гр	Қызылша, жүгері, алма,қант,өсімдік майы
	Тұздықта қайнатылған тауықтар	80гр	Тауық, пияз, тұздық, тұз, жасыл дәмдеуіш
	Картоп езбесі	100-150-150гр	Картоп, сүт, сары май, тұз
	Компот	200гр	Кептірілген жемістер,қант
	Нан	25-35-40гр	Нан
Жұма	Етпен үй кеспесі	200-250гр	Ұн, сиыр еті, жұмыртқа, тұз,пияз,сары май
	Балғын салат	30-60-70гр	Қызанақ, қияр, өсімдік майы, тұз
	Кисель	200гр	Кисель
	Алма	100гр	Алма
	Нан	25-35-40гр	Нан

Медбиқ Г.Бакирова

Жеке кәсіпкер РУСЛАН Рахметова