

Келісілді/ Согласовано

Жалға алушы ИП Жумабекова

А.Т.Жумабековна



1-4 сыныпқа арналған аз мәзірі, 1-ші апта/ Меню с 1-4 классы 1 неделя

Тағамдардың атауы/ Наименование блюд	6-11 жас/ 6-11 лет				
	Шығым/ Выход	Белоктар/ Белки	Майлар/ Жиры	Көмірсулар/ Углеводы	Ккал
1 күн/ 1 день					
Тауық еті қосылған үй кеспе сорпасы/ Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Алма/ Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		25	25,4	44,17	788,8
2 күн/ 2 день					
Сыыр етінен палау/ плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Жаңа піскен қияр қосылған қырыққабат салаты/ Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Жеміс-жидек киселі/ Кисель плодово- ягодный	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		12,95	7,2	76,12	411,8
3 күн/ 3 день					
Көкөніс қосылған тауық еті/ Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
Макарон өнімдері/ Макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Лимон қосылған шай/ Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		11,61	11,37	200,57	360,56
4 күн/ 4 день					
Сыыр еті қосылған бұршак сорпасы/ Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Үй тоқашы/ Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын/ Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		29,2		65,37	
5 күн/ 5 день					
Соусы бар ет шницелі/ Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қарақұмық жарнасы/ Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	76,2	0	0,8	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		89,3	11	76,6	509,5
5 күннің жалпы сомасы/ Итого за 5 дней		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Тәулігіне орташа нәтиже/ Итого средняя за день		335,932	10,994	92,566	414,132

Өндіріс менеджері/ Зав. производства:

Келісілді/ Соголасовано

Жалға алушы/ ИП Жумабекова

А.Т.Жумабековна



1-4 сыныпқа арналған аз мәзірі, 2-ші апта/ Меню с 1-4 классы 2 неделя

Тағамдардың атауы/ Наименование блюд	6-11 жас/ 6-11 лет				
	Шығым/ Выход	Белоктар/ Белки	Майлар/ Жиры	Көмірсулар/ Углеводы	Ккал
1 күн/ 1 день					
Күріш еті қосылған котлет/ Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қаракұмық ботқасы/ Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Алма компоты/ Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан/ Хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 күн/ 2 день					
Соус қосылған тауық етінен котлет/ Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макарон өнімдері/ Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель/ Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
3 күн/ 3 день					
Сыыр еті қосылған күріш сорпасы/ Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Саяхат тоқашы/ Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Лимон қосылған шай/ Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		128,1	215,3	129,97	647,5
4 күн/ 4 день					
Сыыр етінен қуырдақ/ Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Кесілген қияр/ Огурцы нарезка	30	72,45	100	1,75	172
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		82,85	106,6	56,32	464,9
5 күн/ 5 день					
Тауық етінен борщ/ Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Үй тоқашы/ Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Күннің жалпы сомасы/ Итого за день		12,65	10	75,72	459,4
5 күннің жалпы сомасы/ Итого за 5 дней		758,55	501,9	1210,65	3624,7
Тәулігіне орташа нәтиже/ Итого средняя за день		151,71	119,3	230,78	690,54

Өндіріс менеджері/ Зав. производства: