«Бектемін»
№ 20 Лицей Басшысы
_____ Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

23.09.2022 г

2 апта

Салат	«Денсаулық»	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		220 теңге
				Рассольник		10 теңге
Сүттік тағамы	Сүт	200	120 теңге	Нан 20 гр.		60 теңге
	Манка ботқасы		250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.		**290 теңге**
1 - ас	Рассольник	200-250	220 теңге			
				Буфет		
				Тоқаш 90 г		120 теңге
2 - ас	Обед:			Қант қос. шай 200 гр.		60 теңге
	Гуляш құс еті	50-80	230 теңге			
	Ет биточкилер	80-90	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет биточки		230 теңге
				Вермишель 150 гр.		150 теңге
	Гарнир:			Нан 20 гр.		10 теңге
	Вермишель	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.		60 теңге
	Тары жармасы	100-150	150 теңге			**450 теңге**
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Гуляш құс еті	50	Рассольник	200	230	250
	Тары жармасы	100	Гуляш құс еті	50	60	80
	Қант қос. шай	200	Тары жармасы	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Қант қос. шай	200	200	200
			Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.В.Жусупова

АС МӘЗІРІ

22.09.2022 г

2 апта

Салат	Қырыққабат	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Харчо көжесі 250	220 теңге	
Сүттік тағамы	Бифидок	200	120 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге	
	Ячка ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
1 - ас	Харчо көжесі	200-250	220 теңге		**290 теңге**	
				Буфет		
				Тоқаш 90 г	120 теңге	
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Қуырдақ	150-200	380 теңге		**180 теңге**	
	Ет котлеті	80-100	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет котлеті 80гр.	230 теңге	
				Макароны 150гр.	150 теңге	
	Гарнир:			Нан 20 гр.	10 теңге	
	Макарон	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
					450 теңге	
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Ет котлеті	150	Харчо көжесі	200	230	250
	Макарон	100-150	Ет котлеті	150	180	200
	Компот	200	Макарон	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Компот	200	200	200
			Нан	20	20	20
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

20.09.2022 г

2 апта

Салат	Күзгі	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Тары көжесі 250 гр.	220 теңге	
Сүттік тағамы	Сүт	200	120 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге	
	Манка сүт ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
1 - ас	Жемістер көжесі	200-250	220 теңге		**290 теңге**	
				Буфет		
				Тоқаш 90 г	120 теңге	
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Еріншек голубцы	150-200	380 теңге		**180 теңге**	
	Құс еті биточкилер	80-90	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Еріншек голубцы 200 гр.	380 теңге	
				Нан 20 гр.	10 теңге	
	Гарнир:			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Тары жармасы	100-150	150 теңге		**450 теңге**	
	Қарақұмық	100-150	150 теңге			
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Құс еті биточкилер	80	Жемістер көжесі	200	230	250
	Тары жармасы	100	Құс еті биточкилер	80	90	90
	Қант қос. шай	200	Тары жармасы	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Қант қос. шай	200	200	200
			Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бектемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

21.09.2022 г

2 апта

Салат	Қызылша	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Вермишель көжесі 250 гр.	220 теңге	
Сүттік тағамы	Айран	200	120 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге	
	Бидай ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
1 - ас	Вермишель көжесі	200-250	220 теңге		**290 теңге**	
				Буфет		
				Тоқаш 90 г	120 теңге	
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Ет тефтелі	80-90	230 теңге		**180 теңге**	
	Палау сиыр еті	150-200	380 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Палау сиыр еті	230 теңге	
				Картоп езбесі	150 теңге	
				Нан 20 гр.	10 теңге	
	Гарнир:			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Картоп езбесі	100-150	150 теңге		**450 теңге**	
	Қарақұмық	100-150	150 теңге			
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Ет тефтелі	150-200	Вермишель көжесі	200	230	250
	Қарақұмық	150	Ет тефтелі	150	180	200
			Тоқаш	70	70	70
	Кисель	200	Кисель	200	200	200
	Нан	20	Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

19.09.2022 г

2 апта

Салат	Сәбіз	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Кеспе 250 гр.	220 теңге	
Сүттік тағамы	Йогурт	200	120 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге	
	Ячневая ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
1 - ас	Кеспе	200-250	220 теңге		**290 теңге**	
				Буфет		
				Тоқаш 90 г	120 теңге	
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге	
	Рагу	140	380 теңге		**180 теңге**	
	Ет котлеті	80-90	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет котлеті 80 гр	230 теңге	
				Рожки 150 г	150 теңге	
	Гарнир:			Нан 20 гр.	60 теңге	
	Бүктірілген қырыққабат	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	10 теңге	
	Рожки	100-150	150 теңге		**450 теңге**	
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Рагу	140	Кеспе	200	230	250
	Нан 20 гр.	200	Рагу	140	140	140
			Тоқаш	70	70	70
	Қант қос. шай 200	20	Нан 20 гр.	200	200	200
			Қант қос. шай 200	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

16.09.2022 г

1 апта

Салат	Қызылшамен алма	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**	
				Харчо көжесі	220 теңге
Сүттік тағамы	Айран	200	100 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге
	Қарақұмық сут ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге
					290 теңге
1 - ас	Щи	200-250	220 теңге		
				Буфет	
				Тоқаш 90 г	120 теңге
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге
	Палау сиыр еті	150-200	380 теңге		**180 теңге**
	Ет котлеті	80-90	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**	
				Ет котлеті 75 гр.	230 теңге
	Гарнир:			Тары жармасы 100 гр.	150 теңге
	Тары жармасы	100-150	150 теңге	Нан 20 гр.	60 теңге
	Күріш	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	10 теңге
					450 теңге

Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Палау сиыр еті	150	Щи	200	230	250
	Нан	20	Палау құс еті	150	180	200
			Тоқаш	70	70	70
	Қант қос. шай	200	Нан	20	35	40
			Қант қос. шай	200	200	200
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
_____ Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

15.09.2022

1 апта

Салат	Қырыққабат	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**	
				Рассольник 250 гр.	220 теңге
Сүттік тағамы	Йогурт	200	120 теңге	Нан 20 гр.	10 теңге
	Жүгері сут ботқасы	200	250 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге
					290 теңге
1 - ас	Суп лапша	200-250	220 теңге	**Буфет**	
				Тоқаш 90 г	130 теңге
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қос. шай 200 гр	60 теңге
	Балық ет котлеті	80-90	230 теңге		**190 теңге**
	Қуырдақ	150-200	380 теңге	**Еркін ас мәзірі:**	
				Қуырдақ	380 теңге
	Гарнир:			Нан 20 гр.	10 теңге
	Қарақұмық	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.	60 теңге
	Картоп езбесі	100-150	150 теңге		**450 теңге**

Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Балық ет котлеті	80	Суп лапша	200	230	250
	Картоп езбесі	100	Балық ет котлеті	80	90	100
	Қант қос. шай	200	Картоп езбесі	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Қант қос. шай	200	200	200
			Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.В.Жусупова

АС МӘЗІРІ

14.09.2022 г

1 апта

Салат	«Денсаулық»	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Жарма көжесі 250 гр.		220 теңге
Сүттік тағамы	Геркулес ботқасы	200	250 теңге	Нан 20 гр.		10 теңге
	Сүт	200	100 теңге	Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
1 – ас	Жарма көжесі	200-250	220 теңге			**290 теңге**
				Буфет		
				Тоқаш 90 гр.		130 теңге
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр		60 теңге
	Ет тефтелі	80-90	230 теңге			**190 теңге**
	Бөктірілген ет	60-80	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет тефтелі 80		230 теңге
	Гарнир:			Рожки 150 гр.		150 теңге
	Рожки	100-150	150 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Бүктірілген қырыққабат	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.		60 теңге
						450 теңге
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Бөктірілген ет	60	Жарма көжесі	150	180	200
	Рожки	100	Бөктірілген ет	60	70	80
	Компот	200	Рожки	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Компот	200	200	200
			Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
_____ Л.В.Жусупова

АС МӘЗІРІ

14.09.2022 г

1 апта

Салат	«Денсаулық»	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Жарма көжесі 250 гр.		220 теңге
Сүттік тағамы	Геркулес ботқасы	200	250 теңге	Нан 20 гр.		10 теңге
	Сүт	200	100 теңге	Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
1 – ас	Жарма көжесі	200-250	220 теңге			**290 теңге**
				Буфет		
				Тоқаш 90 гр.		130 теңге
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр		60 теңге
	Ет тефтелі	80-90	230 теңге			**190 теңге**
	Бөктірілген ет	60-80	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет тефтелі 80		230 теңге
	Гарнир:			Рожки 150 гр.		150 теңге
	Рожки	100-150	150 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Бүктірілген қырыққабат	100-150	150 теңге	Қант қос. шай 200 гр.		60 теңге
						450 теңге
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Бөктірілген ет	60	Жарма көжесі	150	180	200
	Рожки	100	Бөктірілген ет	60	70	80
	Компот	200	Рожки	100	130	150
			Тоқаш	70	70	70
	Нан	20	Компот	200	200	200
			Нан	20	35	40
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

12.09.2022 г

1 апта

Салат	Жемістер	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Борщ 250 гр.		220 теңге
Сүттік тағам	Айран	200	120 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Манка қосылған сут ботқасы	200-250	250 теңге	Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
1 – ас	Борщ	200-250	220 теңге			**290 теңге**
				Буфет		
				Тоқаш 90 гр.		130 теңге
2 – ас	**Түскі ас**:			Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
	Палау сиыр еті	150-200	380 теңге			**190 теңге**
	Құс еті котлеті	80-90	230 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Палау сиыр еті 200 гр.		230 теңге
				Макарон 150 гр.		150 теңге
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
	Қарақұмық	100-150	150 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Макарон	100-150	150 теңге			**450 теңге**
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Құс еті котлеті	80	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Қарақұмық	100	Құс еті котлеті	80	90	100
	Нан	20	Қарақұмық	100	130	150
	Қант қосылған шай	200	Нан	20	35	40
			Тоқаш	70	70	70
			Қант қосылған шай	200	200	200
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы:

«Бекітемін»
№ 20 Лицей Басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

13.09.2022

1 апта

Салат	Сәбіз	30	30 теңге	**Арзандалған ас:**		
				Бұршақ көжесі 250 гр.		220 теңге
Сүттік тағамы	Бифидок	200	120 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Күріш қосылған ботқасы	200-250	250 теңге	Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
1 – ас	Бұршақ көжесі	200-250	220 теңге			**290 теңге**
				Буфет		
				Тоқаш 90 гр.		130 теңге
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
	Ет биточкилер	80-90	230 теңге			**190 теңге**
	Еріншек голубцы	150-200	380 теңге	**Еркін ас мәзірі:**		
				Ет биточкилер		230 теңге
	Гарнир:			Картоп езбесі 150 гр.		150 теңге
	Тары жармасы	100-150	150 теңге	Нан 20 гр		10 теңге
	Картоп езбесі	100-150	150 теңге	Қант қосылған шай 200 гр.		60 теңге
						450 теңге
Жинақтылық тағамы		**Шығуы**				
	1-4 сыныптарға (тегін тамақ)	7-11 жас	**Жаппай оқыту қорынан тегін тамақ**	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Еріншек голубцы	150	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25
	Нан	20	Еріншек голубцы	150	180	200
	Кисель	200	Нан	20	35	40
			Кисель	200	200	200
			Тоқаш	70	70	70
	Калорийность, ккал	897	Калорийность, ккал	921	929	1043

Мед. қызметкері:
Асхана меңгерушысы: