



Әлеуметтік мәзір 1-ші апта

| | | 6-11 жас | | 11-18 жас | |
|-------------------------------------|-------|----------------|--------|----------------|--|
| Тағамдар атауы | | шығу | | шығу | |
| 1 күн | | | | | |
| Тауық еті қосылған үйдегідей кеспе | 200 | Ккал | | | |
| Үйде қуырылған қуырдақтар | 200 | | | | |
| жеміс-жидек киселы | 200 | 307,3 | 250 | 353,4 | |
| Жемістер | 200 | 259,2 | 250 | 336,96 | |
| Нан | 20 | 76,4 | 200 | 76,4 | |
| Барлығы күніне | | 104 | 200 | 104 | |
| 2 күн | | | | | |
| | | 76,2 | 30 | 114,3 | |
| Қызыл сарпалы | 200 | 823,1 | | 985,06 | |
| Қызыл сапалы | 60 | | | | |
| Тауық еті қосылған палау | 200 | 62,4 | 250 | 78 | |
| Қаймақ | 10 | 60,51 | 100 | 100,85 | |
| Қант қосылған қара шай | 200 | 129 | 250 | 172 | |
| Нан | 20 | 32,8 | 10 | 32,8 | |
| 3 күн | | | | | |
| | | 101,2 | 200 | 101,2 | |
| Сиыр етінен "Крестьянский" сорпасы | 200 | 76,2 | 30 | 114,3 | |
| Көкөністермен бұқтырылған тауық еті | 100 | | | | |
| Макароны | 100 | 85,9 | 250 | 114,5 | |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 267,6 | 150 | 348 | |
| Бал | 10 | 90,38 | 150 | 117,5 | |
| Нан | 20 | 116 | 200 | 116 | |
| Барлығы күніне | | 32,8 | 10 | 32,8 | |
| 4 күн | | | | | |
| | | 76,2 | 30 | 114,3 | |
| Сиыр етінен бұршақ сорпасы | 200 | 668,88 | | 843,1 | |
| Балық котлеті | 80/30 | | | | |
| Қартон езбесі | 100 | 53,6 | 250 | 53,6 | |
| Табаны шыршы | 200 | 62,7 | 100/50 | 62,7 | |
| Тұз тоқаштары | 50 | 88,2 | 150 | 132,3 | |
| Нан | 20 | 92 | 200 | 92 | |
| Барлығы күніне | | 91,7 | 50 | 91,7 | |
| 5 күн | | | | | |
| | | 76,2 | 30 | 114,3 | |
| Сиыр еті мен орамжапырақтан ши | 200 | 464,4 | | 546,6 | |
| ет тұздығымен Шницель | 80/30 | | | | |
| Қарақұмық ботқасы | 100 | 72,9 | 250 | 97,2 | |
| Лимон қосылған шай | 200 | 439 | 100/50 | 482,9 | |
| Бал | 10 | 286 | 150 | 429 | |
| Нан | 20 | 100 | 200 | 100 | |
| Барлығы күніне | | 32,8 | 10 | 32,8 | |
| Барлығы 5 күнге | | 76,2 | 30 | 114,3 | |
| Жалпы күндерге | | 1006,9 | | 1256,2 | |
| | | 3039,48 | | 3745,26 | |
| Зав. производства: | | 607,896 | | 749,052 | |



Бекіткен:
Мектеп басшысы
Бекбаева А.Т.

2-ші аптаға Әлеуметтік мәзір

| Тағамдар атауы | 6-11 жас | | 11-18 жас | |
|-----------------------------|----------|---------------|-----------|----------------|
| | Шығу | Ккал | Шығу | Ккал |
| 1 күн | | | | |
| Сыыр етінен көкөніс сорпасы | 200 | 58,2 | 250 | 72,75 |
| Ірімшік пен қызылша салаты | 60 | 227,9 | 100 | 379,83 |
| Тефтели етпен тұздық | 80/20 | 70,06 | 100/50 | 105,1 |
| Қарақұмық ботқасы | 100 | 108,2 | 150 | 162,3 |
| Сүтті компоты | 200 | 62,7 | 200 | 62,7 |
| Бал | 10 | 32,8 | 10 | 32,8 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 |
| Барлығы күніне | | 636,06 | | 929,78 |
| 2 күн | | | | |
| Сыыр етінен күріш сорпасы | 200 | 115,5 | 250 | 144,38 |
| Биточки етті соуспен | 80/30 | 439 | 100/50 | 482,9 |
| Арпа ботқасы | 100 | 87,4 | 150 | 131,1 |
| Сүзбе тоқашы | 75 | 91,7 | 50 | 91,7 |
| Лимон қосылған шай | 200 | 32,8 | 200 | 32,8 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 |
| Барлығы күніне | | 750,9 | | 905,48 |
| 3 күн | | | | |
| Балық сорпасы | 200 | 56,3 | 250 | 75,07 |
| Дәрумендер салаты | 60 | 72,45 | 100 | 120,75 |
| Тауық котлеті соуспен | 80/20 | 62,7 | 100/50 | 94,05 |
| макаронны қайнатылған | 100 | 80,5 | 150 | 120,75 |
| Кисель | 200 | 76,4 | 200 | 76,4 |
| Бал | 10 | 32,8 | 10 | 32,8 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 |
| Барлығы күніне | | 457,35 | | 634,12 |
| 4 күн | | | | |
| Макарон сорпасы сыыр етімен | 200 | 53 | 250 | 66,25 |
| Сәбіз салаты | 60 | 72,45 | 100 | 120,75 |
| Сыыр етімен қуырдақтар | 200 | 124,1 | 250 | 155,13 |
| Мектеп шайы | 200 | 55,1 | 200 | 55,1 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 |
| Барлығы күніне | | 838,2 | | 1145,65 |
| 5 күн | | | | |
| Тауық етінен борщ | 200 | 94 | 250 | 117,5 |
| Сыыр етінен палау | 200 | 124,1 | 250 | 155,12 |
| Қант қосылған қара шай | 200 | 101,2 | 200 | 101,2 |
| Үйдегідей тоқаштар | 50 | 344 | 50 | 344 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 |
| Барлығы күніне | | 739,5 | | 832,12 |
| 5 күнге жалпы | | 1719,5 | | 2157,67 |
| Күніне барлығы | | 343,9 | | 431,534 |

Зав. производства:



1 аптаға ас-мәзірі

| Тағамдар атауы | 6-11 лет | | | | |
|--|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| | шығу | ақуыз | май | көмір қант | энергия |
| 1 күн | | | | | |
| Тұрмық етінен кеспе | 200 | 0,6 | 3 | 3 | 307,3 |
| Халва | 200 | 16,6 | 20,9 | 18,6 | 328,9 |
| Тұрмық-ананас кесесі | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,8 | 76,4 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 25 | 25,4 | 44,17 | 788,8 |
| 2 күн | | | | | |
| Сыыр етінен палау | 200 | 2,3 | 3 | 12,7 | 62,4 |
| Сәбіз салаты | 60 | 2,65 | 2,7 | 34,75 | 172 |
| Қант қосылған кара шай | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,9 | 101,2 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 12,95 | 7,2 | 76,12 | 411,8 |
| 3 күн | | | | | |
| Көкөністермен бұқтырылған тауық еті макароны | 100 | 1,7 | 5,6 | 11,2 | 102,1 |
| Кептірілген жемістерден компот | 100 | 1,91 | 4,27 | 170,3 | 119,56 |
| Нан | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,3 | 62,7 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 11,61 | 11,37 | 200,57 | 360,56 |
| 4 күн | | | | | |
| Сыыр етінен бұршақ сорпасы | 200 | 17,7 | 20,9 | 2,5 | 359,1 |
| Халва қосақтары | 50 | 2,4 | 3,4 | 10,2 | 80,5 |
| Тұрмық шайы | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 100 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 29,2 | | 65,37 | |
| 5 күн | | | | | |
| Шницель еттен | 80/30 | 4,2 | 6,6 | 4,4 | 72,9 |
| Қарақұмық ботқасы | 100 | 8,6 | 4,3 | 46,5 | 259,2 |
| Лимон қосылған шай | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,9 | 101,2 |
| Нан | 20 | 7,7 | 0 | 0,8 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 89,3 | 11 | 76,6 | 509,5 |
| Барлығы 5 күнге | | 1679,66 | 54,97 | 462,83 | 2070,66 |
| Жалпы күнге | | 335,932 | 10,994 | 92,566 | 414,132 |

Зав. производства:



М. Жүсіп мектебі
Бекіткен:
Мектеп басшысы
Бекбаева А.Т.

2 аптаға арналған ас-мәзірі

| Тағамдар атауы | 6-11 жас | | | | |
|----------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Шығу | Ақуыз | Майлар | Көмірқызыл | Қант |
| 1 күн | | | | | |
| Темпе иі етпен суспен | 80/30 | 7,7 | 4,5 | 8,5 | 104,1 |
| Бөксемік ботқасы | 100 | 8,6 | 4,3 | 46,5 | 259,2 |
| Ақшауырмен арпа шік салаты | 60 | 2,65 | 2,7 | 34,75 | 172 |
| Құмық ботқасы | 200 | 411,7 | 200 | 658,72 | 823,4 |
| Нан | 20 | 76,2 | 30 | 114,3 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 506,85 | 241,5 | 862,77 | 1435,9 |
| 2 күн | | | | | |
| Сыыр етімен құрш сорпасы | 200 | 8 | 10,5 | 26,3 | 232,3 |
| Жолға арналған тоқаш | 50 | 36 | 3,4 | 23,5 | 139 |
| Лимон қосылған шай | 200 | 76,4 | 200 | 76,4 | 200 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 128,1 | 215,3 | 129,97 | 647,5 |
| 3 күн | | | | | |
| Тауық етінен котлета | 80/30 | 17,7 | 20,9 | 25 | 359,1 |
| Макарон қайнатылған | 100 | 2,4 | 3,4 | 10,2 | 80,5 |
| Кисель | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,9 | 101,2 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 28,1 | 25,8 | 63,87 | 617 |
| 4 күн | | | | | |
| Сыыр етінен құырдақтар | 200 | 2,4 | 5,1 | 14,9 | 115,5 |
| Бөксемік ботқасы | 60 | 72,45 | 2,7 | 34,75 | 172 |
| Лимон қосылған кара шай | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,9 | 101,2 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 82,85 | 9,3 | 78,32 | 464,9 |
| 5 күн | | | | | |
| Тауық етінен борщ | 200 | 2 | 5,8 | 12,3 | 110 |
| Қант қосылған кара шай | 200 | 0,3 | 0,1 | 24,9 | 101,2 |
| Үй тоқаштары | 50 | 2,65 | 2,7 | 34,75 | 172 |
| Нан | 20 | 7,7 | 1,4 | 3,77 | 76,2 |
| Барлығы күніне | | 12,65 | 10 | 75,72 | 459,4 |
| 5 күнге жалпы | | 758,55 | 501,9 | 1210,65 | 3624,7 |
| Орташа күніне | | 151,71 | 100,38 | 242,13 | 724,94 |

Зав. производства: