«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
_____Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

1 апта

Салат	Көкөніс	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Үй кеспесі (құс еті) 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Йогурт	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған манка ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 – ас	Үй кеспесі (құс еті)	200-250	220-250		**300**
	Борщ	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Үй қуырдағы (сиыр еті)	200-250	500		**220**
	Котлет (құс еті)	80-100	330	**Еркін сатыпалу тағам:**	
				Котлет (құс еті) 100 гр.	330
				Макарондар 150 гр.	150
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Қарақұмық	100-150	150	Нан 20 гр.	10
	Макарондар	100-150	150		**560**
Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Үй кеспесі (құс еті)	200	Үй кеспесі (құс еті)	200	250
	Алма	200	Үй қуырдағы (сиыр еті)	200	250
	Нан	20	Жеміс	200	200
	Қант қос.шай	200	Нан	20	30
			Қант қос.шай	200	200
	Калорийность, ккал	788,8	Калорийность, ккал	823,1	985,06

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бокейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
_____Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

1 апта

Салат	Қырыққабат пне кияр	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Бұршақ көжесі 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Бифидок	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған күріш ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 – ас	Рассольник (сиыр еті)	200-250	220-250		**300**
	Бұршақ көжесі	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Биточкилер	80-100	330		**220**
	Палау (сиыр еті)	200-250	500	**Еркін сатыпалу тағам:**	
				Биточкилер 100 гр.	330
				Картоп езбесі 150 гр.	150
	Гарнир:			Нан 20 гр	10
	Тары жармасы	100-150	150	Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Картоп езбесі	100-150	150		**560**
Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Палау (сиыр еті)	200	Рассольник	200	250
	Нан	20	Палау (сиыр еті)	200	250
	Кисель	200	Нан	20	30
	Қырыққабат пне кияр салаты	60	Кисель	200	200
			Қырыққабат пне кияр	60	100
			Бал	10	10
	Калорийность, ккал	411,8	Калорийность, ккал	462,11	598,9

Мед. қызметкері:

Асхана менгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бокейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

1 апта

Салат	Денсаулық	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Шаруа көжесі (сиыр еті) 250	220
Сүттік тағамы	Сүт қосылған геркулес ботқасы	200-250	220-250	Нан 20 гр	10
	Йогурт	200	170	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 – ас	Шаруа көжесі (сиыр еті)	200-250	220-250		**3000**
	Борщ	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 – ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Ет тефтелі	80-100	350		**220**
	Тауық еті (көкөніс қосылған)	100-150	350	**Еркін сатыпалу тағам:**	
	Картоп қосылған варенигі	150-220	400	Тефтелі 100 гр.	350
				Рожки 150 гр.	150
	Гарнир:			Нан 20 гр	10
	Рожки	100-150	150	Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Бөктірілген қырыққабат	100-150	150		**580**
Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Тауық еті (көкөніс қосылған)	100	Шаруа көжесі (сиыр еті)	200	250
	Макарондар	100	Тауық еті (көкөніс қосылған)	100	150
	Нан	20	Макарондар	100	150
	Шырын	200	Лимон қос. шай	200	200
	Лимон қос. шай	200	Нан	20	30
			Бал	10	10
	Калорийность, ккал	360,56	Калорийность, ккал	668,88	843,1

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей мектебінің
басшысы
_____І.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

1 апта

Салат	Балғын қырыққабат	50	90	**Арзандалған тағам:**	
	Балғын қызанақ	50	90	Үй кеспе 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Бифидок	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған жүгері ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
					300
1 - ас	Бұршақ көжесі	200-250	220-250	**Буфет**	
	Үй кеспе	200-250	220-250	Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Балық котлеті	80-100	330		**220**
	Ет тефтелі (құс еті)	80-100	350	**Еркін сатыпалу тағам:**	
				Ет тефтелі (құс еті) 100 гр.	350
				Ячка 150 гр.	150
	Гарнир:			Нан 20 гр	10
	Картоп езбесі	100-150	170	Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Ячка	100-150	150		**580**
	Макарондар	100-150	150		
Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Бұршақ көжесі	200	Бұршақ көжесі	200	250
	Сдоба тоқашы	50	Балық котлеті	80	100
	Табиғи шырын	200	Картоп езбесі	100	150
	Нан	20	Табиғи шырын	200	200
			Нан	20	30
			Сдоба тоқашы	50	50
	Калорийность, ккал	615,8	Калорийность, ккал	464,4	546,6

Мед. қызметкері:

Асхана менгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

1 апта

Салат	Көкөніс	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Харчо 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Йогурт	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған қарақұмық ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Харчо	200-250	220-250		**300**
	Щи (сиыр еті)	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Палау	200-250	500		**220**
	Ет шницелі	80-100	330	**Еркін сатыпалу**	**тағам:**
				Ет шницелі 100 гр.	330
				Бидай жармасы 100 гр.	150
	Гарнир:			Нан 20 гр	10
	Бидай жармасы	100-150	150	Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Қарақұмық жармасы	100-150	150		**560**
Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Ет шницелі	80	Щи (сиыр еті)	200	250
	Нан	20	Ет шницелі	80	100
	Қарақұмық жармасы	100	Қарақұмық жармасы	100	150
	Компот	200	Нан	20	30
			Компот	200	200
			Бал	10	10
	Калорийность, ккал	414,13	Калорийность, ккал	607,896	749,05

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ө.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

2 апта

Салат	Қызылша сыр қосылған	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Бұршақ көжесі 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Бифидок	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған ячка ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Көкөніс қосылған көже	200-250	220-250		**300**
	Бұршақ көжесі	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр	70
	Ет тефтелі соуспен	80-100	350		**220**
	Лагман	150-200	500	**Еркін сатыпалу тағам:**	
				Ет тефтелі 100 г	350
				Қарақұмық 150 гр.	150
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр	10
	Бұршақ жармасы	100-150	150	Нан 20 гр.	70
	Қарақұмық	100-150	150		**580**

Жинақтылық тағамы	**Шығуы грамм**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзірі**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Ет тефтелі соуспен	80	Көкеніс қосылған ет көжесі	200	250
	Қарақұмық	100	Ет тефтелі соуспен	80	100
	Балғын алмамен	200	Қарақұмық	100	150
	Нан	20	Балғын алмамен	200	200
	Қызылша сыр қосылған	60	Нан	20	30
			Қызылша сыр қосылған	60	100
			Бал	10	10
	Калорийность, ккал	1435,9	Калорийность, ккал	636,06	929,78

Мед. қызметкері:

Асхана менгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

2 апта

Салат	Дәрменді	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Щи 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Бифидок	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған бидай боткасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Балық көжесі	200-250	220-250		**300**
	Щи	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас:**			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Котлет (құс еті)	80-100	330		**220**
	Палау	200-250	500	**Еркін сатып алу тағам:**	
				Палау 250 гр.	500
				Нан 20 гр	10
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Макарондар	100-150	150		**580**
	Ячневая	100-150	150		
Жинақтылық тағамы	**Шығыу (грамм)**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзір**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Котлет (құс еті)	80	Балық көжесі	200	250
	Рожки	100	Котлет (құс еті)	80	100
	Кисель	200	Рожки	100	150
	Нан	20	Кисель	200	200
			Бал	10	10
			Нан	20	30
			Дәрменді салат	60	100
	Калорийность, ккал	617	Калорийность, ккал	457,35	634,12
	Бағасы		Бағасы		

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
_____Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

2 апта

Салат	Дәрменді	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Тары жарма көжесі 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Йогурт	200	170	Нан 20 гр	10
	Сүт қосылған манка ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Күріш көжесі (сиыр еті)	200-250	220-250		**300**
	Тары жарма көжесі	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас**:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Рагу	200-250	450		**220**
	Ет биточкилері	80-100	330	**Еркін сатып алу ағам:**	
				Рагу 250 гр.	500
				Нан 20 гр	10
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Бидай жармасы	100-150	150		**580**
	Вермишель	100-150	150		
Жинақтылық тағамы	**Шығыу (грамм)**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзір**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Күріш көжесі (сиыр еті)	200	Күріш көжесі (сиыр еті)	200	250
	Лимон қосылған шай	200	Ет биточкилері	80	100
	Нан	20	Лимон қосылған шай	200	200
	Жол тоқашы	50	Бидай жармасы	100	150
			Нан	20	30
			Ватрушка (сүзбешемен)	50	50
	Калорийность, ккал	647,5	Калорийность, ккал	750,9	905,48
	Бағасы		Бағасы		

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ә.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

2 апта

Салат	Қияр	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Сүт қосылған ячка боткасы 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Йогурт	200	170	Нан 20 гр.	10
	Сүт қосылған ячка боткасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Бұршақ көжесі	200-250	220-250		**300**
	Вермишель көжесі (сиыр еті)	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас**:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Котлет (құс еті)	80-100	330		**220**
	Манты	1	170	**Еркін сатып алу тағам:**	
	Үй қуырдағы (сиыр еті)	200-250	500	Котлет (құс еті) 100 гр.	330
				Макарондар 150гр.	150
	Гарнир:			Нан 20гр.	10
	Макарондар	100-150	150	Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Бөктірілген күріш	100-150	150		**560**
Жинақтылық тағамы	**Шығыу (грамм)**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзір**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Үй қуырдағы (сиыр еті)	200	Вермишель көжесі (сиыр еті)	200	250
	Қияр	60	Үй қуырдағы (сиыр еті)	200	200
	Қант қосылған шай 200 гр.	200	Қияр	60	100
	Нан	20	Қант қосылған шай 200 гр.	200	200
			Нан	20	30
	Калорийность, ккал	464,9	Калорийность, ккал	838,2	1145,6

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі:

«Бекітемін»
Ө.Бөкейхан атындағы
лицей-мектебінің
басшысы
Л.Б.Жусупова

АС МӘЗІРІ

2 апта

Салат	Денсаулық	50	90	**Арзандалған тағам:**	
				Рассольник 250 гр.	220
Сүттік тағамы	Бифидок	200	170	Нан 20 гр.	10
	Сүт қосылған манка ботқасы	200-250	220-250	Қант қосылған шай 200 гр.	70
1 - ас	Рассольник	200-250	220-250		**300**
	Борщ (құс еті)	200-250	220-250	**Буфет**	
				Тоқаш 90 гр.	150
2 - ас	**Түскі ас**:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Палау (сиыр еті)	200-250	500		**220**
	Ет биточкилері	80-100	330	**Еркін сатып алу тағам:**	
	Лагман	250-200	500	Ет биточкилері 100 гр.	330
				Вермишель 150 гр.	150
	Гарнир:			Қант қосылған шай 200 гр.	70
	Картофель езбесі	100-150	170	Нан 20 гр.	10
	Вермишель	100-150	150		**560**

Жинақтылық тағамы	**Шығыу (грамм)**				
	1-4 оқушыларына	**6-10 жас**	**Әлеуметтік мәзір**	**6-10 жас**	**11-18 жас**
	Борщ (құс еті)	200	Борщ (құс еті)	200	250
	Сдоба тоқашы	50	Палау (сиыр еті)	200	200
	Қант қосылған шай 200 гр.	200	Сдоба тоқашы	50	50
	Нан	20	Қант қосылған шай 200 гр.	200	200
			Нан	20	30
			Бал	10	10
	Калорийность, ккал	724,94	Калорийность, ккал	343,9	431,53

Мед. қызметкері:

Асхана меңгерушісі: