

Бекітемін
Мектеп басшысы
Г.К.Бельгібаева



2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық әлеуметтік мәзір

II апта әлеуметтік ас мәзір

Тағамдар атауы	6(7)-10 жас		11-14жас		15-18 жас	
	шығу	Ккал	шығу	Ккал	шығу	Ккал
1 күн						
сыыр етінен сорпа	200	58,2	230	62,2	250	72,75
Тефтели еттен	80/20	70,06	90/20	98,3	100/50	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	108,2	120	144,5	150	162,3
Алма шырыны	200	62,7	200	62,7	200	62,7
Бал	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		408,16		490,5		549,95
2 күн						
Балық пен минтай сорпасы	200	56,3	230	65,3	250	75,07
Дәрумен салаты	60	72,45	80	98,2	100	120,75
Тауық етінен котлет	80/20	62,7	90/20	85,2	100/50	94,05
макаронь қайнатылған	100	80,5	120	95,3	150	120,75
Кисель	200	76,4	200	76,4	200	76,4
Бал	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		457,35		543,2		634,12
3 күн						
Сыыр етінен сыыр сорпасы	200	115,5	230	137,2	250	144,38
Биточки етпен	80/30	439	90/30	156,3	100/50	482,9
Арпа ботқасы	100	87,4	120	111,3	150	131,1
Сүзбе қосылған тоқаш	75	91,7	50	91,7	50	91,7
Лимонмен шай	200	32,8	200	32,8	200	32,8
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		750,9		919,3		905,48
4 күн						
Сыыр етінен вермешель сорпасы	200	53	230	61,2	250	66,25
Кесілген кияр	30	72,45	80	89,5	100	120,75
Сыыр етінен қуырдақтар	200	124,1	230	137,2	250	155,13
Мектеп шайы	200	55,1	200	55,1	200	55,1
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		380,85		433		511,53
5 күн						
Тауық етінен борш	200	94	230	101,2	250	117,5
Сыыр етінен палау	200	124,1	230	140,3	250	155,12
Қант қосылған кара шай	200	101,2	200	101,2	200	101,2
Үй тоқаштары	50	344	50	344,9	50	344
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		739,5		776,8		832,12
5 күнге		2736,76		3162,8		3433,2
Жалпы күндерге		547,2		625,36		688,64

Жауапты: _____