



Бекітемін
Қадыр Емтбаев атындағы
№7 мектеп-лицей директоры
Қ.Б. Мукашева *Мукашева*
«29» 08 2024 ж

**Бастауыш сынып және жекелеген санаттағы 5-11 сынып оқушыларына
арналған екі апталық перспективалық ас мәзірі**

Бірінші апта - 1 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Күріш ботқасы	200	230	250
нан	20	35	40
май	5	5	5
ірімшік	10	10	10
Піскен жұмыртқа	30	30	30
Шәй	200/10	200/10	200/10

Бірінші апта - 2 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Алма қосылған қызылша салаты	60	70	80
Бықтырылған тауық еті	60	80	90
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	100	100
«С» витамині мен Кисель	200/10	200/10	200/10
Қара бидай наны	20	35	40

Бірінші апта - 3 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Салат «Денсаулық»	60	70	80
Палау	200	230	250
"С" дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200/10	200/10	200/10
Нан	20	35	40

Бірінші апта - 4 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Сәбіз салаты	60	70	80
Балық котлеті	70	75	85
Картоп пюресі	100	100	100
Алма компоты	200/10	200/10	200/10
Қара бидай наны	20	35	40

Бірінші апта - 5 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Ірімшік қосылған макарон	130	140	150
Жеміс	100	130	150
"С"дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200/10	200/10	200/10
Нан	20	35	40

ТОО «Табыс 888»

