



Бекітемін
Қаныш Сәтбаев атындағы
№7 мектеп-лицей директоры
К.Б. Мукашева *Мукашев*
« 01 » 09 2024 ж

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

Екінші апта - 1 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
«Достық» ботқасы	200	230	250
Сүзбе тәтті қаймақпен	40	45	50
Шәй	200/10	200/10	200/10
Нан	20	35	40

Екінші апта - 2 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Қызылша салаты	60	65	70
Сиыр етінен котлет	60	65	70
Гарнир: күрделі гарнир (бұқтырылған қырыққабат қосылған картоп)	100	100	100
"С" дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200/10	200/10	200/10
Қара бидай наны	20	35	40

Екінші апта - 3 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Көкөніс салаты	60	65	70
Қайнатылған тауық еті	60	65	70
Гарнир: Қарақұмық ұсақталған	100	100	100
«С» витамині мен Кисель	200/10	200/10	200/10
Нан	20	35	40

Екінші апта - 4 күн

Тамақтың атауы	Тағамның граммен шығуы 6-10 жас	Тағамның граммен шығуы 11-14 жас	Тағамның граммен шығуы 15-18 жас
Балық котлеті	70	75	80
Гарнир: тұздықпен пісірілген күріш	100	100	100
"С" дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200/10	200/10	200/10
Қара бидай наны	20	35	40

Екінші 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
Табиғи шырын	200/10	200/10	200/10
Нан	20	35	40

ТОО «Табыс 888»

