

1 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен дайындалған Тефтелдер	80	90	100
Гарнир: бытырап піскен қаракұмық	100	130	150
Ара балы	10	10	10
Балғын алма компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	454,7	531	571

2-күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жас көкөністен жасалған салат (қырыққабат,сәбіз)	60	80	100
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200
Сүт	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	551	587	595

3 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр қосылған қызылша салаты	60	80	100
Пісірілген тауық еті	80	90	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Кептірілген жемістен компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Ара балы	10	10	10
калория	500	602,8	732

4-күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100
Балық тефтелі	80	90	100
Гарнир : сүтті соуста дайындалған көкөністер	75/26	100/30	120/30
Қара бидай наны	35	35	40
Мултивитамин шырыны	200	200	200
Калория	516,6	610	659

5 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш (бұқтырылған ет)	60	70	80
Гарнир: пісірілген макарон айран	120	130	150
	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
калория	533	587	631

«Бекітемін»

Мектеп директоры: Б.Жұбаназаров



П апта

1 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Турама зразылар	80	90	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Ара балы	10	10	10
иогурт	100	100	100
Балғын алма компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калория	519,3	582,8	725

2 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырыққабат салаты	60	80	100
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200
Шырын	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	547,8	607,5	626,3

3 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық еті қосылып дайындалған палау	150/50	180/50	200/50
Айран	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	555,9	624,5	718

4 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жас көкөністен жасалған салат (Қырыққабат,сәбіз)	60	80	100
Балық котлеті	80	90	100
Гарнирі:бөктірілген қарақұмық	100	130	150
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	571,6	677,2	797,6

5 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150
Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	664	786	889

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Б.Жұбаназаров

Ш апта

1 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау сиыр етінен	150/50	180/50	200/50
Алма	150	150	150
Мултивитамин шырыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	630,3	659,6	780,7

2 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5
Құрамалы гарнир: Пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150
Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	596,2	690,6	778,5

3 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр қосылған қызылша салаты	60	80	90
Пісірілген тауық еті	80	90	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Кептірілген жемістен компот	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	35	35	40
калория	527,5	630,5	657,5

4 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық тефтелі	80	90	100
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150
Балғын алма компоты	200	200	200
Қара бидай наны	35	35	40
Калория	475,2	619,7	695,3

5 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Дәруменді салат	60	80	100
Гуляш (бұқтырылған ет)	60	70	80
Гарнирі:бөктірілген қарақұмық	100	130	150
Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	486	572	618,4

«Бекітемін»
Мектеп директоры

Б.Жұбаназаров

1У апта

1 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен дайындалған тефтелдер	80	90	100
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150
Ара балы	10	10	10
иогурт	100	100	100
Сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	515,1	583,4	654

2 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырыққабат салаты	60	80	100
Тауық еті қосылып дайындалған палау	150/50	180/50	200/50
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
калория	540	623,3	786,3

3 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200
Көп дәруменді шырын	200	200	200
Алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	494	522	557

4 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100
Құрамалы гарнир: Пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150
Балғын алма компоты	200	200	200
Ара балы	10	10	10
Қара бидай наны	20	35	40
Калориясы,ккал	507,5	573	673,1

5 күн

Тағам атауы	Шығымы ,гр		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Турама зразылар	80	90	100
Гарнирі: бөктірілген қаракұмық	100	130	150
Айран	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
калория	477,3	553,8	628