

КЕЛІСІЛДІ

БЕКІТЕМІН

№20 мектеп-гимназиясының

ИП «Шабанова Г.Х.»

директоры

Шабанова Г.Х.

Тохан.М.

«15» 09 2025 ж.

«15» 09 2025 ж.

4 апталық перспективалық мәзір (жаз-күз)

III – апта

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, гр | | |
|--|--------------------|-----------|-----------|
| | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас |
| 1 – күн | | | |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 80 | 100 |
| Қаймақты тұздықтағы тауық | 70 | 90 | 100 |
| Көкөністермен бірге шашылған қарақұмық | 130 | 150 | 180 |
| Жаңа піскен алма мен мейізден жасалған компот | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай/бидай наны | 30 | 50 | 50 |
| 2 – күн | | | |
| Митболдар | 70 | 90 | 100 |
| Қаймақ тұздығы | 20 | 20 | 20 |
| Пісірілген макарондар | 130 | 150 | 180 |
| Қант қосылған құрғақ жемістерден жасалған компот | 200 | 200 | 200 |
| алма/жеміс маусымы бойынша | 120 | 120 | 120 |
| Қара бидай/бидай наны | 30 | 50 | 50 |
| 3 – күн | | | |
| «Ірімшік қосылған қызылша» салаты | 60 | 80 | 80 |
| Құстың гуляшы | 70 | 90 | 100 |
| Көкөніс күріші Көктем | 130 | 150 | 180 |
| Алма лимонының сусыны | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны/бидай наны | 30 | 50 | 50 |
| 4 – күн | | | |
| Сәбіз және қырыққабаттан жасалған таяқшалар | 60 | 80 | 100 |
| Балық каштандары | 70 | 90 | 100 |
| Қаймақ тұздығы | 20 | 20 | 20 |
| Бұршақ пюресі | 130 | 150 | 180 |
| Сусын Денсаулық (алма) | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны/бидай наны | 30 | 50 | 50 |
| 5 – күн | | | |
| Сиыр етінен жасалған ірімшік | 200 | 220 | 250 |
| Сүтті какао | 200 | 200 | 200 |
| Алма/жеміс маусымы бойынша | 120 | 120 | 120 |
| Қара бидай наны/бидай наны | 30 | 50 | 50 |