

КЕЛІСІЛДІ

№20 мектеп-гимназиясының

директоры

Тоған М.

2025 ж.



БЕКІТЕМІН

ИП «Шабанова Г.Х.»

Шабанова
Гүлсәзә
Хабидулловна

«17» // 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 сырне	200	220	250
Сүтті какао	200	200	200
Алма/жеміс маусымы бойынша	120	120	120
Қара бидай наны/бидай наны	30	50	50