

КЕЛІСІЛДІ

№20 мектеп-гимназиясының

директоры

Тохан.М

«11» 11 2025 г.

БЕКІТЕМІН

ИП «Шабанова Г.Х.»

Шабанова Г.Х.

Хабидулловна

«11» 11 2025

4 апталық перспективалық мәзір (жаз-күз)

IV– апта

| Тағамдардың атауы                            | Тағамның шығуы, гр |           |           |
|--|--------------------|-----------|-----------|
|  | 7-11 жас           | 11-15 жас | 16-18 жас |
| <b>1 – күн</b>                               |                    |           |           |
| Ірімшік қосылған сәбіз салаты                | 60                 | 80        | 100       |
| Көкөніс пен құс қосылған қарақұмық ботқасы   | 200                | 220       | 250       |
| Сүт  | 100                | 100       | 100       |
| Алма/жеміс маусымы бойынша                   | 120                | 120       | 120       |
| Қара бидай наны/бидай наны                   | 30                 | 50        | 50        |
| <b>2 – күн</b>                               |                    |           |           |
| Сиыр еті қосылған жалқау қырыққабат орамдары | 200                | 220       | 250       |
| Қаймақ тұздығы                               | 20                 | 20        | 20        |
| Гарнирлеу - жасыл бұршақ                     | 30                 | 30        | 30        |
| Жаңа піскен алмадан жасалған компот          | 200                | 200       | 200       |
| Қара бидай наны/бидай наны                   | 30                 | 50        | 50        |
| <b>3 – күн</b>                               |                    |           |           |
| Бұршақ және қияр қосылған салат              | 60                 | 80        | 100       |
| Көкөністер қосылған тауықтың төс егі         | 70                 | 90        | 100       |
| Пісірілген макарондар                        | 130                | 150       | 180       |
| Алма лимонының сусыны                        | 200                | 200       | 200       |
| Қара бидай наны/бидай наны                   | 30                 | 50        | 50        |
| <b>4 – күн</b>                               |                    |           |           |
| Балық тефтельдері                            | 70                 | 90        | 100       |
| Сүт-томат тұздығы                            | 20                 | 20        | 20        |
| Картоп-сәбіз пюресі                          | 130                | 150       | 180       |
| Гарнирлеу - жасыл бұршақ                     | 30                 | 30        | 30        |
| Сусын Денсаулық (алма)                       | 200                | 200       | 200       |
| Қара бидай наны/бидай наны                   | 30                 | 50        | 50        |
| <b>5 – күн</b>                               |                    |           |           |
| Нан салмасы                                  | 200                | 220       | 250       |
| Құрғақ жемістерден жасалған компот           | 200                | 200       | 200       |
| Алма/жеміс маусымы бойынша                   | 120                | 120       | 120       |
| Қара бидай наны/бидай наны                   | 30                 | 50        | 50        |