



4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

1 апта

	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
Тағам атаулары	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Тұздық қосылған сиыр еті шұжығы	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: пісірілген макарон	100	112	120	135	130	146
Сүтті шай	200	19	200	19	200	19
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Бал	10	33	10	33	10	33
2-ші күн (сейсенбі)						
Тауық еті қосылған Рассольник	200/20	107,8	230/20	124	250/20	135
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Кондитерлік өнімдер	60	149	60	149	60	149
3-ші күн (сәрсенбі)						
Сиыр етінен палау	170	425	200	500	230	575
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
4-ші күн (бейсенбі)						
Тұздықпен пісірілген балық	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп пюресі	100	81,7	130	107	150	123
Осіндік майы қосылған күзгі салатты (сәбіз, ірімшік).	60	60,4	70	71	80	81
Жеміс-жидектерден пісірілген хинса	200	93	200	93	200	93
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күн (жұма)						
Тауық еті қосылған сорпа кеспесі	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Қара тәтті шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5

2 апта						
	7-10 жас		11-14 жас			
Тағам атаулары	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Сары май қосылған картопты су бүрмесі	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Ірімшік сэндвичі	20/5/3	87	377/1	103	35/5/3	134
Қара татті шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
2-ші күн (сейсенбі)						
Тауық етінен жасалған гуляш	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт пен қант қосылған қықпа	200	213	200	213	200	213
3-ші күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен жасалған «Харчо» сорпа	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
жеміс	60	72	60	72	60	72
Шырын (жеміс)	200	92	200	92	200	92
4-ші күн (бейсенбі)						
Тұздық қосылған балық шарлары	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Пісірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты (қызылша, сарымсақ)	60	57	70	67	80	76
Лимон қосылған татті шай	200	28	200	28	200	28
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күн (жұма)						
Қуырылған сиыр еті	200	235	230	271	250	256
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212

3 апта						
	7-10 жас		11-14 жас			
Тағам атаулары	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Сорпа қосылған сиыр еті	200	584	230	672	250	730
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
2-ші күн (сейсенбі)						
Тұздық қосылған сиыр котлеті	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гаршир; картоп пюреі	100	81,7	120	107	130	123
Осімдік майы қосылған жаңа піскен көкөніс салаты (қырыққабат, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кеспірілген жемістерден жасалған компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
3-ші күн (сәрсенбі)						
Тауық етінен борщ (қырыққабат, қызылша, картоп, пияз, сәбіз)	200	114,8	230	132	250	144
Бидай наны; қара бидай	20	49	35	85	40	97
Кондитерлік өнімдер	60	161	60	161	60	161
Қара тәтті шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-ші күн (бейсенбі)						
Тауық етінен жасалған балау	170	295	200	346	230	398
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	93	200	93	200	93
жеміс	100	52	100	52	100	52
5-ші күн (жұма)						
Сиыр етінен жасалған кеспе сорпасы	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Қара тәтті шай	200	161	200	161	200	161
Бидай наны; қара бидай наны	20	49	35	85	40	97

4 апта						
	7-10 жас		11-14 жас			
Тағам атаулары	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал	Шығу	Ккал
1-ші күн (дүйсенбі)						
Тұздықпен пісірілген сиыр етінен жасалған шұжық	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир, макарон	100	112	130	135	150	146
Бидай наны; кара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт қосылған шай	200	19	200	19	200	19
2-ші күн (сейсенбі)						
Сиыр еті қосылған шн (қырыққабат, картоп, пияз, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Бидай наны; кара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сары май мен ірімшік қосылған сэндвич	60	149	60	149	60	149
Қара татті шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
3-ші күн (сәрсенбі)						
Қуырылған тауық еті	200	178,8	230	206	250	224
Өсімдік майындағы сарымсақ қосылған сәбіз салаты	60	91	70	106	80	121
Бидай наны; кара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Лимон қосылған шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-ші күн (бейсенбі)						
Тұздық қосылған сиыр еті	70/30		80/30		90/30	
Гарнир, картоп пюресі	100	81,7	120	107	130	123
Жеміс- жидектерден кисель	200	93	200	93	200	93
Бидай наны; кара бидай наны	20	49	35	85	40	97
5-ші күн (жұма)						
Тұздық қосылған тауық еті	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Бидай наны, кара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6