ПЕСРПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР

Ахмет Байтурсынұлы атындағы
№2 ЖОББМ басшысы
_____ Капизина А.Е.

ИП « АР Құрылыс Инженеринг»
басшысы
_____ Ергалиев А.Н.
диетолог
_____ Иембердиева А.Р.

Мәзір (3 апта) 11-18 жас

Ыстық тамақ

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Тауық етімен тұздық	200/10	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
2	Қайнатылған спагетти	150	7,36	6,02	35,26	224,6	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
	Сейсенбі						550
1	Еттен жасалған котлет, тұздық томатпен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
3	Сәбіз бен алмадан жасалған салат,бал мен	100	0,3	3	3,15	38,5	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
	Сәрсенбі						550
2	Тауық еті қосылған тұздық	60/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
3	Булап пісірілген күріш	150	6,5	7,7	32,7	218,5	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
6	Қызылшаға миіз қосылған салат	60	0,3	3	3,15	38,5	
	Бейсенбі						550
2	Балық биточегі , негізгі қызыл соус	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
3	Картоп езбесі	200	3,1	6,4	25,3	166	
4	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
5	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						550
1	Көкөністермен пісірілген тауық еті	150/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
2	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
							550

ПЕСРПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
№2 ЖОББМ басшысы
_____ Капизина А.Е.

ИП « АР Құрылыс Инженеринг»
басшысы
_____ Ергалиев А.Н.
диетолог
_____ Иембердиева А.Р.

Мәзір (3 апта) 6-11 жас

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Арпа сүтті ботқасы сары маймен	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Жемістер	100	0,40	-	11,30	46,00	
5	Ірімшік қосылған тоқаш	50/10	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						645
1	Еттен жасалған котлет, тұздық томатпен	60/20	11,1/0,3	7,4/1,12	39,2/3,03	136/23,67	
2	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2		110	
3	Сәбіз бен алмадан жасалған салат	60	0,3	3	3,15	38,5	
4	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
	Сәрсенбі						645
1	Тауық еті қосылған тұздық	60/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
2	Булап пісірілген күріш	150	6,5	7,7	32,7	218,5	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
5	Қызылшаға миіз қосылған салат	100					
	Бейсенбі						645
1	Балық биточегі , негізгі қызыл соус	60/20	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
2	Картоп езбесі	150	3,1	6,4	25,3	166	
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
4	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Сүзбе қосылған тоқаш	60	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Жұма						645
1	Көкөністер сорпасы	250	2,29	11	14,44	166	
2	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
3	Қара бидай наны	40	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
							645

ПЕСРПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
№2 ЖОББМ басшысы
_____ Капизина А.Е.

ИП « АР Құрылыс Инженеринг»
басшысы
_____Ергалиев А.Н.
диетолог
_____Иембердиева А.Р.

Мәзір (3 апта) 11-18 жас

Ботқа

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Арпа сүтті ботқасы сары маймен	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						450
1	Жүгері сүтті ботқасы сары маймен	60/50	4,97	5,1	16,5	131,8	
2	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
3	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						450
1	Қарақұмық сүтті ботқасы сары маймен	250	6,75	3,45	37,50	198,00	
2	Картоп қосылған бәліш	60/20	2,1	6,45	12,8	117,5	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
	Бейсенбі						450
1	Күріш сүтті ботқасы сары маймен	250	4,97	5,1	16,5	131,8	
2	Сүзбе қосылған тоқаш	60/15	8,26	3,07	48,8	255	
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						450
1	Ұнтақ сүтті ботқасы сары маймен	250	6,5	7,7	32,7	218,5	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
							450

ПЕСРПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
№2 ЖОББМ басшысы
_____ Капизина А.Е.

ИП « АР Құрылыс Инженеринг»
басшысы
_____Ергалиев А.Н.
диетолог
_____Иембердиева А.Р.

Мәзір (3 апта) 11-18 жас

Сорпа

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Бұршақ сорпасы	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						450
1	Кеспе	60/50	2,8	3,4	23,5	129	
2	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
3	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Сәрсенбі						450
1	Қырққабаттан Щи қаймақпен	250	5,6	7,6	13,5	137	
2	Картоп қосылған бәліш	60/20	2,1	6,45	12,8	117,5	
3	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
	Бейсенбі						450
1	Жарма қосылған картоп сорпасы	250	5,4	5,6	14,3	122	
2	Сүзбе қосылған тоқаш	60/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
3	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						450
1	Көкөністер сорпасы	250	2,29	11	14,44	166	
2	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
3	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
4	Нан	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
							450

ПЕСРПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
№2 ЖОББМ басшысы
_____ Капизина А.Е.

ИП « АР Құрылыс Инженеринг»
басшысы
_____ Ергалиев А.Н.
диетолог
_____ Иембердиева А.Р.

Мәзір (3 апта) 11-18 жас

Бюджет қаражат есебінен тамақтану

№	Атауы	Шығуы	Б	Ж	У	Калл	Баға
	Дүйсенбі						
1	Арпа сүтті ботқасы сары маймен	200/10	7,4	7,6	39,2	245,5	
2	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Жемістер	1шт	0,40	-	11,30	46,00	
5	Ірімшік қосылған тоқаш	50/15	8,26	3,07	48,80	255,00	
	Сейсенбі						750
1	Кеспе	250	2,8	3,4	23,5	129	
2	Еттен жасалған котлет, тұздық томатпен	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
3	Дәрумені бар кептірілген жеміс сусыны	200	0,2	0,2	22,3	110	
4	Сәбіз бен алмадан жасалған салат,бал мен	100	0,3	3	3,15	38,5	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
6	Гарнирге: қарақұмық	150	6,75	3,45	37,50	198,00	
	Сәрсенбі						750
1	Қырққабаттан Щи қаймақпен	250	5,6	7,6	13,5	137	
2	Тауық еті қосылған тұздық	60/50	10,55/0,38	6,8/1,12	/3,03	103,12/23,67	
3	Булап пісірілген күріш	150	6,5	7,7	32,7	218,5	
4	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
5	Қант қосылған шай	200	0,20	-	14,00	28,00	
	Бейсенбі						750
1	Жарма қосылған сорпа	250	5,4	5,6	14,3	122	
2	Балық биточегі , негізгі қызыл соус	50/50	8,1/0,38	2,1/1,12	6,2/3,03	75/23,67	
3	Картоп езбесі	200	3,1	6,4	25,3	166	
4	Лимон қосылған шай	200	0,65	-	15,80	43,50	
5	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
	Жұма						750
1	Көкөністер сорпасы	250	2,29	11	14,44	166	
2	Мүк жидектен кисель	200	0,2	-	32,6	132	
3	Қара бидай наны	80	3,04	0,24	20,92	93,20	
4	Қант қосылған тоқаш	60	5,00	3,70	37,20	193,00	
							750