Бекітемін \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Келісілді\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Павлодар қаласының №20 мектеп-лицейі» ММ «Павлодар қаласының қоғамдық денсаулық директоры қорғау басқармасы» бас маман Г.Т. Топанова « »\_\_\_\_\_\_\_2017жыл. Есмакаева Т.Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « » \_\_\_\_\_2017жыл.

**Перспективтік мәзір**

 **«Павлодар қаласы №20 мектеп-лицейі» ММ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апта күндері** |  **Тағамдар аты** | **Өлшем бірлігі** | **1-адамдық өлшем** |
| Дұйсенбі | **Түскі тағам** |  |  |
|  | 1. Қызылша, бұршақ кеспесі,борщ, щи 2.Биточки, ет гуляші, бигус  3.Көкініс салаты 4.Гарнирі: бұршақ, геркулес, қарақұмық, арпа жармасыа  5.Жаңа піскен жемістер нәрсуы  6.Нан  | гргргргргргр | 25050100150200100 |
| Сейсенбі | **Түскі тағам** |  |  |
|  |  1.Күріш,вермишель кеспесі.  2. Ет котлеті, қара мал ет тұшпарасы  3. Майлы сәбіз салаты 4. Гарнирі: картоп пюресі, күріш. 5. Сүтпен какао  6. Нан | гргргргр гргр  | 25050100150200100 |
| Сәрсенбі | **Түскі тағам** |  |  |
|  | 1. Картоп сорпасы, щи
2. Майлы емес ет рагуы,тауық котлеті
3. Майлы қызылша салаты
4. Гарнирі:күріш,бидай жармасы.
5. Кептірілген жеміс нәрсуы
6. Нан
 | гргргргргргр | 25050100150200100 |
| Бейсенбі |  **Түскі тағам** |  |  |
|  | 1. Сорпалар: борщ, рассольник, үй кеспесі, бұршақ сорпасы.
2. Майлы көкініс салаты
3. Бигус палауы, тефтели, лагман.
4. Гарнирі: макарон, қарақұмық, бұршақ
5. Табиғи таза шырын
6. Нан
 | гргргргргргр | 25010050150200100 |
| Жұма | **Түскі тағам** |  |  |
|  |  1. Күріш, вермишель сорпасы 2. Жұмсартқан ет /биточки мясные/ 3. Қияр, қызылша кескені 4. Гарнирі:арпа, 5. Шай 6.Нан | гргргргргргр | 25050100150200100 |
| Сенбі | **Түскі тағам** |  |  |
|  |  1. Харчо,бұрыш сорпасы, щи  2. Манты, ет-күрішті бұрыш  3. Майлы сәбіз салаты 4. Гарнирі: картоп пюресі, күріш. 5. Кофе сусыны  6. Нан | гргргргргргр | 25050100150200100 |