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 | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  50  100  150  200  100 |
| 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 | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  50  100  150  200  100 |
| 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 | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  50  100  150  200  100 |
| 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 | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  100  50  150  200  100 |
| Жұма | **Түскі тағам** |  |  |
|  | 1. Күріш, вермишель сорпасы  2. Жұмсартқан ет /биточки мясные/  3. Қияр, қызылша кескені  4. Гарнирі:арпа,  5. Шай  6.Нан | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  50  100  150  200  100 |
| 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 | гр  гр  гр  гр  гр  гр | 250  50  100  150  200  100 |