



2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық әлеуметтік мәзір

I апта әлеуметтік ас мәзір

Тағамдар атауы	6(7)-10 жас		11-14жас		15-18 жас	
	шығу	Ккал			шығу	Ккал
1 күн						
Тауық етінен үй кеспесі	200	307,3	230	339	250	353,4
Сиыр етінен үй қуырдақтары	200	259,2	230	302	250	336,96
Қант қосылған кара шай	200	76,4	200	76,4	200	76,4
Жемістер	200	104	200	104	200	104
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		823,1		911,4		985,06
2 күн						
Рассольник сиыр етінен	200	62,4	230	70	250	78
княр мен қырыққабат салаты	60	60,51	80	80,2	100	100,85
Сиыр етінен палау	200	129	230	165	250	172
Бал	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Жеміс-жидек киселі	200	101,2	200	101,2	200	101,2
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		462,11		539,2		599,15
3 күн						
Сиыр етінен сорпа	200	85,9	230	98	250	114,5
Көкөніс тауық етімен	100	267,6	120	302	150	348
Макароны	100	90,38	120	104	150	117,5
Лимон шайы	200	116	200	116	200	116
Бал	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		668,88		742,8		843,1
4 күн						
Бұршақ сорпасы	200	53,6	230	52,3	250	53,6
Балық көтлеті	80/30	62,7	90/30	59	100/50	62,7
Кортоп еzbесі	100	88,2	120	127	150	132,3
Табиғи шырын	200	92	200	92	200	92
Үй тоқаштары	50	91,7	50	91,7	50	91,7
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		464,4		689,97		546,6
5 күн						
Щи қырыққабат пен сиыр етінен	200	72,9	230	84,3	250	97,2
Шницель ет соуспен	80/30	439	90/30	451	100/50	482,9
Қарақұмық ботқасы	100	286	120	303	150	429
Кептірілген жемістерден компот	200	100	200	100	200	100
Бал	10	32,8	10	32,8	10	32,8
Нан	20	76,2	30	90	30	114,3
Барлығы күніне		1006,9		1018,3		1256,2
5 күнге		3039,48		3901,67		3745,26
Орташа күніне		607,896		780,33		749,052

Жауапты: _____