



## 13 ҚЫРКҮЙЕК

### 1-4 сыныптар (тегін ас мәзірі)

№ п/п	Тағамдар атауы	Масса порц.,гр	Ккал	Бағасы
1	Тауық етінен борщ	200	221,8	
2	Қант қосылған қара шай	200	102,6	
3	Үй тоқаштары	50	264,2	
4	Нан	20	76,2	
	<b>Барлығы күніне</b>		<b>664,8</b>	

### Әлеуметтік ас мәзірі

№ р/н	Тағамдар атауы	Шығу	Ккал	Бағасы
1	Тауық етінен борщ	200/230/250	221,8	
2	Сыыр етінен палау	200/230/250	325,6	
3	Қант қосылған қара шай	200	102,6	
5	Үй тоқаштары	50	264,2	
6	Нан	20/30/40	76,2	
	<b>Барлығы күніне</b>		<b>990,4</b>	

### Еркін ас мәзірі

№ р/н	Тағамдар атауы	Шығу	Ккал	Бағасы
1	Сүттен макарон сорпасы	200	129,2	<b>180</b>
2	Етпен бұқтырылған орамжапырақ	250	361,7	<b>500</b>
3	Қартоп еzbесі	150	80,5	<b>170</b>
4	Қант қосылған қара шай	200	56	<b>70</b>
5	Пакеттелген қара шай	200	56	<b>70</b>
6	Қант қосылған сүт шайы	200	86	<b>100</b>
7	Мақ қосылған тоқаштар	100	297,05	<b>150</b>
8	Мақ қосылған тоқаштар	50	594,1	<b>75</b>
9	Кондитерлік салмасы бар тоқаш	100	562,9	<b>200</b>
10	Қартоп тоқаштары	100	287,1	<b>180</b>
11	Ет қосылған самса	120	300	<b>270</b>
12	Қара бидай наны	20	50,8	<b>10</b>

### 5-11 сыныптарға арналған ас мәзірі

№ р/н	Тағамдар атауы	Шығу	Ккал	Бағасы
1	Сыыр етінен палау	200	325,6	
3	Қант қосылған қара шай	200	56	
4	Қара бидай наны	30	76,2	
	<b>Барлығы күніне</b>		<b>457,8</b>	

Жауапты: \_\_\_\_\_