

Келісіді/ Сogласовано  
Жалға алушы ИП Макашева  
 А.Н.Макашева



## 1-4 сыныпқа арналған аз мәзірі, 1-ші апта/ Меню с 1-4 классы 1 неделя

Тағамдардың атауы/ Наименование блюд	6-11 жас/ 6-11 лет				
	Шығым/ Выход	Белоктар/ Белки	Майлар/ Жиры	Көмірсулар/ Углеводы	Ккал
<b>1 күн/ 1 день</b>					
Тауық еті қосылған үй кеспе сорпасы/ Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Алма/ Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>25</b>	<b>25,4</b>	<b>44,17</b>	<b>788,8</b>
<b>2 күн/ 2 день</b>					
Сыыр етінен палау/ плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Жаңа піскен қияр қосылған қырыққабат салаты/ Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Жеміс-жидек киселі/ Кисель плодово- ягодный	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>12,95</b>	<b>7,2</b>	<b>76,12</b>	<b>411,8</b>
<b>3 күн/ 3 день</b>					
Көкөніс қосылған тауық еті/ Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
Макарон өнімдері/ Макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Лимон қосылған шай/ Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>11,61</b>	<b>11,37</b>	<b>200,57</b>	<b>360,56</b>
<b>4 күн/ 4 день</b>					
Сыыр еті қосылған бұршақ сорпасы/ Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Үй тоқашы/ Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын/ Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>29,2</b>		<b>65,37</b>	
<b>5 күн/ 5 день</b>					
Соусы бар ет шницелі/ Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қаракұмық жарнасы/ Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Кептірілген жемістерден жасалған компот/ Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	0	0,8	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>89,3</b>	<b>11</b>	<b>76,6</b>	<b>509,5</b>
<b>5 күннің жалпы сомасы/ Итого за 5 дней</b>		<b>1679,66</b>	<b>54,97</b>	<b>462,83</b>	<b>2070,66</b>
Тәулігіне орташа нәтиже/ Итого средняя за день		<b>335,932</b>	<b>10,994</b>	<b>92,566</b>	<b>414,132</b>

Өндіріс менеджері/ Зав. производства:

Келісілді/ Сogласовано  
Жалға алушы/ ИП Макашева  
А.Н.Макашева



**1-4 сыныпқа арналған аз мәзірі, 2-ші апта/ Меню с 1-4 классы 2 неделя**

Тағамдардың атауы/ Наименование блюд	6-11 жас/ 6-11 лет				
	Шығым/ Выход	Белоктар/ Белки	Майлар/ Жиры	Көмірсулар/ Углеводы	Ккал
<b>1 күн/ 1 день</b>					
Күріш еті қосылған котлет/ Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қарақұмық ботқасы/ Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Алма компоты/ Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан/ Хлеб	20	76,2	30	114,3	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>504,2</b>	<b>238,8</b>	<b>828,02</b>	<b>1263,9</b>
<b>2 күн/ 2 день</b>					
Соус қосылған тауық етінен котлет/ Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макарон өнімдері/ Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель/ Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>28,1</b>	<b>25,8</b>	<b>63,87</b>	<b>617</b>
<b>3 күн/ 3 день</b>					
Сыыр еті қосылған күріш сорпасы/ Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Саяхат тоқашы/ Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Лимон қосылған шай/ Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	200
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>128,1</b>	<b>215,3</b>	<b>129,97</b>	<b>647,5</b>
<b>4 күн/ 4 день</b>					
Сыыр етінен қуырдақ/ Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Кесілген қияр/ Огурцы нарезка	30	72,45	100	1,75	172
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>82,85</b>	<b>106,6</b>	<b>56,32</b>	<b>464,9</b>
<b>5 күн/ 5 день</b>					
Тауық етінен борщ/Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Қант қосылған қара шай/ Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Үй тоқашы/ Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Нан/ Хлеб	20	7,7	1,4	3,77	76,2
<b>Күннің жалпы сомасы/ Итого за день</b>		<b>12,65</b>	<b>10</b>	<b>75,72</b>	<b>459,4</b>
<b>5 күннің жалпы сомасы/ Итого за 5 дней</b>		<b>758,55</b>	<b>501,9</b>	<b>1210,65</b>	<b>3624,7</b>
<b>Тәулігіне орташа нәтиже/ Итого средняя за день</b>		<b>151,71</b>	<b>119,3</b>	<b>230,78</b>	<b>690,5</b>

Өндіріс менеджері/ Зав. производства: