

Келісіді:
Жалға алушы:
«Макашева» ЖК
А.Н.Макашева



2025 жылға арналған бір маусымдық перспективті екі апталық мәзірі

Қыс- көктем

2 апта дүйсенбі

Ыдыстардың атауы	Тағам шығымы, г			Ыдыс ингредиенттері	Гросс, г		
	6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық Пісірілген макарон	80\100	100\150	100\180	тауық еті	0,109	0,123	0,123
				сәбіз	0,010	0,012	0,017
				пияз	0,008	0,010	0,015
				өсімдік майы	0,010	0,012	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сәбіз	0,015	0,019	0,024
				қызанақ	0,002	0,003	0,040
				макарон	0,035	0,060	0,063
				май ағызу	0,002	0,003	0,005
Ірімшік пен май қосылған сэндвич	35	45	55	бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,010	0,010	0,020
				сары май	0,005	0,005	0,005
Кисель	200	200	200	желе	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта сейсенбі

Ыдыстардың атауы	Тағам шығымы, г			Ыдыс ингредиенттері			
	6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	250	300	сиыр еті	0,097	0,124	0,124
				ақтүйнек	0,090	0,111	0,133
				қырыққабат	0,067	0,076	0,092
				сәбіз	0,051	0,063	0,076
				пияз	0,028	0,035	0,042
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,007	0,008	0,009
				ұн	0,002	0,003	0,004
				қант	0,004	0,005	0,006
				қызанақ	0,002	0,002	0,002
				сары май	0,002	0,003	0,004
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жемістер	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта сәрсенбі

Ыдыстардың атауы	Тағам шығымы, г			Ыдыс ингредиенттері	Гросс, г		
	6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	150	өсімдік майы	0,008	0,010	0,012
				қант	0,002	0,003	0,004
				сәбіз	0,010	0,012	0,014
				қырыққабат	0,050	0,100	0,140
				пияз	0,012	0,013	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
Сүйек сорпасы қосылған бұршақ сорпасы	200	250	300	тауық еті	0,040	0,040	0,040
				бұршақ	0,016	0,020	0,024
				ақтүйнек	0,054	0,067	0,080
				сәбіз	0,011	0,013	0,015
				пияз	0,010	0,012	0,014
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,004	0,005	0,006
Бал және сүт қосылған шай	200	200	200	шай	0,005	0,005	0,005
				сүт	0,040	0,040	0,040
				бал	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта бейсенбі

Ыдыстардың атауы	Тағам шығымы, г			Ыдыс ингредиенттері	Гросс, г		
	6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас
Балық шарлары Томат соусы Сары май қосылған картоп пюресі	80\20\100	100\20\150	100\20\180	балық филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				қызанақ	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				ақтүйнек	0,156	0,180	0,216
				сүт	0,021	0,024	0,029
				сары май	0,003	0,004	0,005
Сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60	премиум бидай ұны	0,035	0,035	0,035
				кант	0,003	0,003	0,003
				сары май	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа санаты 1	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				басылған ашытқы	0,001	0,001	0,001
				сүзбе	0,030	0,030	0,030
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				өсімдік майы	0,001	0,001	0,001
Бал қосылған шай	200	200	200	шай	0,003	0,003	0,003
				бал	0,005	0,005	0,005
Нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050

2 апта жұма

Ыдыстардың атауы	Тағам шығымы, г			Ыдыс ингредиенттері	Гросс, г		
	6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-11 жыл	11-14 жас	15-18 жас
Сүт пен май қосылған тары ботқасы	200	250	300	тары жармасы	0,031	0,041	0,060
				сүт 2,5%	0,085	0,172	0,151
				қант	0,004	0,005	0,006
				сары май	0,005	0,006	0,007
				тұз	0,001	0,001	0,001
Итмұрын шәрбаты қосылған шай	200	200	200	шай	0,001	0,001	0,001
				итмұрын сиропы	0,010	0,010	0,010
				қант	0,005	0,005	0,005
Ірімшік қосылған сэндвич	30	40	50	бидай наны	0,020	0,030	0,030
				қатты ірімшік	0,010	0,010	0,020
Жемістер	100	100	100	алма	0,100	0,100	0,100