

Бекітемін

Малайсары Батыр атындағы ЖОББМ

Сыздыков А.Ж.

1 апта ас-мәзірі

1 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен қызанақ салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
Сиыр етінен палау	200	386	250	482,5	300	579
Сүт пен бал қосылған шай	200	86	200	86	200	86
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		533,8		653		788,6

2 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	25,2	100	42	120	50,4
Сиыр етінен жасалған фрикаделькалар, қызанақ соусы	80/20	204	100/20	255	100/20	255
Маймен қайнатылған макарон	100	337	150	505	180	606
Кептірілген жеміс компоты	200	120	200	120	200	120
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		730,6		977,5		1120,2

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен қияр салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
Тауық сорпасында қарақұмық сорпасы	200	52	250	65	300	78
Сүзбе тоқаш	60	190,2	60	190,2	60	190,2
Лимон қосылған шай	200	56	200	56	200	56
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		360		395,7		447,8

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	72,6	100	88,2	120	145,2
Балық котлеті, қызанақ соусы	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
Сары маймен ұнтақталған күріш	100	113	150	169,5	180	203,4
Кисель	200	194	200	194	200	194
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		588,8		713,2		837,4

5 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Ірімшік сэндвичі	25	89	45	160,2	55	195,8
Алма	150	78	150	78	150	78
Сүттегі күріш ботқасы	200	216	250	270	300	324
Бал қосылған шай	200	46	200	46	200	46
Итого за день		429		554,2		643,8

Зав. производства:

Бекітемін
Малайсары Батыр атындағы ЖОББМ
Сыздықов А.Ж.

2 аптаға ас-мәзірі

1 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен қияр салаты	60	31,2	100	52	120	62,4
Тауық еті	80	100	100	125	100	125
Пісірілген макарон	100	337	150	505	180	606
Сүт пен бал қосылған шай	200	86	200	86	200	86
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		598,6		823,5		968,2

2 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	72,6	100	121	120	145,2
Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	226	250	282,5	300	339
Кисель	200	194	200	194	200	194
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		537		653		767

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен қызанақ салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
Сүйек сорпасындағы бұршақ сорпасы	200	248	250	310	300	372
Сүзбе тоқаш	60	190,2	60	190,2	60	190,2
Кептірілген жеміс компоты	200	120	200	120	200	120
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		620		704,7		805,8

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	25,2	100	42	120	50,4
Балық Биточки, томат тұздығы	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
Сары май қосылған картоп пюресі	100	81,7	150	122,6	180	147,1
Бал қосылған шай	200	86	200	86	200	86
Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		402,1		512,1		578,3

5 күн

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Ірімшік сәндвичі	25	89	45	160,2	55	195,8
Алма	150	78	150	78	150	78
Сүттегі тары ботқасы	200	216	250	270	300	324
Итмұрын сиропы қосылған шай	200	46	200	46	200	46
Итого за день		429		554,2		643,8

Зав. производства: