

Бір аптаға арналған перспективті аз мәзірі

1-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/құндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Қызанақ салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
2.	Сиыр етінен палау	200	386	250	482,5	300	579
3.	Сүтпен және балмен шай	200	86	200	86	200	86
4.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		533,8		653		586,00

2-нші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/құндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Жана піскен көкөністерден салат	60	25,2	100	42	120	50,4
2.	Сиыр етінен тефтели, қызанақ соусы	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
3.	Сары май қосылған макарон	100	337	150	505	180	606
4	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	200	120	200	120
5	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		730,6		978		1120,2

3-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/құндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Қызанақ салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
2.	Тауық сорпасында пісірілген қарақұмық сорпасы	200	52	250	65	300	78
3	Сүзбе қосылған тоқаш	60	190,2	60	190,2	60	190,2
4	Лимонмен шай	200	56	200	56	200	56
4.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		360		396		447,8

4-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/құндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Сүзбе қосылған сәбіз салаты	60	72,6	100	121	120	145,2
2.	Тауық котлеті, қызанақ соусы	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
3.	Сары майы қосылған күріш	100	81,7	150	122,6	180	147,1
4.	Кисель	200	194	200	194	200	194
5.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		588,8		713		837,4

5-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/құндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Ірімшікпен бутерброд	25	89	45	160,2	55	195,8
2.	Алма	150	78	150	78	150	78
3	Сүтке басылған күріш ботқасы	200	216	250	270	300	324
4	Балмен шай	200	46	200	46	200	46
	Барлығы бір күнге		429		554		643,8

Өндіріс меңгерушісі:

Бағасы: 586,00