



Екінші аптаға арналған перспективті аз мәзірі

1-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/кұндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Қияр салаты	60	31,2	100	52	120	62,4
2.	Бықтырылған тауық	80	100	100	125	100	125
3.	Пісірілген макарон	100	337	150	505	180	606
4.	Сүтпен және балмен шай	200	86	200	86	200	86
5.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		598,6		823,5		968,2

2-нші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/кұндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	72,6	100	121	120	145,2
2.	Ет қосылған көкөніс рагу	200	226	250	282,5	300	339
3.	Кисель	200	194	200	194	200	194
4.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
5.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		537		653		767

3-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/кұндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Қияр салаты	60	17,4	100	29	120	34,8
2.	Сүйек сорпасында пісірілген бұршақ сорпасы	200	248	250	310	300	372
3.	Сүзбе қосылған тоқаш	60	190,2	60	190,2	60	190,2
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		620		704,7		805,8

4-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/кұндылығы ккал					
		6(7) -11 жас		11-15 жас		16-18 жас	
1.	Жаңа піскен көкөністерден салат	60	25,2	100	42	120	50,4
2.	Тауық биточкалары, қызанақ соусы	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
3.	Сары майға езілген картоп	100	81,7	150	122,6	180	147,1
4.	Балмен шай	200	86	200	86	200	86
5.	Нан	20	44,4	25	55,5	40	88,8
	Барлығы бір күнге		402,1		512,1		578,3

5-інші күн

р/н	Тағам атауы	Тағам шығысы г/кұндылығы 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 тары ботқасы	200	216	250	270	300	324
4.	Итмұрын шәрбаты қосылған шай	200	46	200	46	200	46
	Барлығы бір күнге		429		554,2		643,8

Өндіріс меңгерушісі:

Бағасы: 586,00