**Бекітемін**

 **Мектеп директоры**

 **Кульмагамбетов Т.М.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«04» \_\_\_12\_\_\_\_ 2023 ж.**

**КҮНДЕЛІКТІ АС МӘЗІРІ**

**1 апта**

**Дүйсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тағамның атауы** | **Шығымы, г** |
| **7-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18жас** |
| 1 | Үй кеспесі  | 200 | 230 | 250 |
| 2 |  Тұздығы бар тефтельдер | 80 | 90 | 100 |
| 3 | Гарнир: ұсақ қарақұмық | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Қант қосылған қара шай | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| 6 | Ара балы | 13 | 13 | 13 |
| 7 | Сүзбе | 50 | **50** | 50 |
|  | **Килокалорий, ккал** | **434** | **497** | **520** |
|  | **Бағасы:** | **750** | **750** | **750** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Суп лапша домашняя | 200 | 230 | 250 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 90 | 100 |
| 3 | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 6 | Мед пчелиный | 13 | 13 | 13 |
| 7 | Творожок | 50 | **50** | 50 |
|  | **Килокалорий, ккал** | **434** | **497** | **520** |
|  | **Цена за комплекс:** | **750** | **750** | **750** |

 **Медбике:**

 **Аспаз:**

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры**

 **Кульмагамбетов Т.М.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **« 05 » \_\_\_\_12\_\_\_\_\_2023 ж.**

**КҮНДЕЛІКТІ АС МӘЗІРІ**

**1 апта**

**Сейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тағамның атауы** | **Шығымы, г** |
| **7-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18жас** |
| 1 | Т/с жармасы бар сорпа | 200 | 200 | 250 |
| 2 | Жаңа піскен көкөніс салаты | 60 | 100 | 100 |
| 3 | Картоппен бұқтырылған тауық еті | 150 | 200 | 200 |
| 4 | Жидек киселі | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Жеміс – алма | 250 | 250 | 250 |
| 6 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
|  | **Килокалорий, ккал** | **600** | **735** | **815** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 неделя**

**Вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Суп с крупой на костном бульоне | 200 | 200 | 250 |
| 2 | Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 100 |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 150 | 200 | 200 |
| 4 | Кисель ягодный | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Яблоко | 250 | 250 | 250 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
|  | **Калорийность, ккал** | **600** | **735** | **815** |
|  | **Цена за комплекс:** | **750** | **750** | **750** |

 **Медбике:**

 **Аспаз:**

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры**

 **Кульмагамбетов Т.М.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **« 06 » \_\_\_\_\_12\_\_\_\_2023 ж.**

**КҮНДЕЛІКТІ АС МӘЗІРІ**

**1 апта**

**Сәрсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тағамның атауы** | **Шығымы, г** |
| **7-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18жас** |
| 1 | Т/с жасалған рассольник сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Бұқтырылған ет | 80 | 100 | 100 |
| 3 | Гарнир: бұқтырылған орамжапырақ | 100 | 150 | 150 |
| 4 | Қатты ірімшік | 10 | 15 | 15 |
| 5 | Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
|  | **Килокалорий, ккал** | **631** | **709** | **765** |
|  | **Бағасы:** | **750** | **750** | **750** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 неделя**

**Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Рассольник на костном бульоне | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Мясо тушеное(говядина) | 80 | 100 | 100 |
| 3 | Гарнир: капуста тушеная | 100 | 150 | 150 |
| 4 | Сыр | 10 | 15 | 15 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
|  | **Калорийность, ккал** | **631** | **709** | **765** |
|  | **Цена за комплекс:** | **750** | **750** | **750** |

 **Медбике:**

 **Аспаз:**

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры**

 **Кульмагамбетов Т.М.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **« 07 » \_\_\_\_12\_\_\_\_\_2023 ж.**

**КҮНДЕЛІКТІ АС МӘЗІРІ**

**1 апта**

**Бейсенбі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тағамның атауы** | **Шығымы, г** |
| **7-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18жас** |
| 1 | Балық сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Сәбіз салаты | 60 | 100 | 100 |
| 3 | Тұздық қосылған буға пісірілген котлеттер | 80 | 100 | 100 |
| 4 | Гарнир: пісірілген макарон | 75 | 100 | 120 |
| 5 | Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 |
| 6 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
|  | **Килокалорий, ккал** | **675** | **798,5** | **906** |
|  | **Бағасы:** | **750** | **750** | **750** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 неделя**

**Четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Суп рыбный с крупой | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Салат из моркови | 60 | 100 | 100 |
| 3 | Биточки с соусом | 80 | 100 | 100 |
| 4 | Гарнир: макароны отварные | 75 | 100 | 120 |
| 5 | Сок мультивитаминный | 165 | 165 | 165 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
|  | **Калорийность, ккал** | 675 | **798,5** | 906 |
|  | **Цена за комплекс:** | **750** | **750** | **750** |

 **Медбике:**

 **Аспаз:**

 **Бекітемін**

 **Мектеп директоры**

 **Кульмагамбетов Т.М.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **« 08 » \_\_\_12\_\_\_\_\_2023 ж.**

**КҮНДЕЛІКТІ АС МӘЗІРІ**

**1 апта**

**Жұма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тағамның атауы** | **Шығымы, г** |
| **7-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18жас** |
| 1 | Т/с харчо сорпасы | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Еттен жасалған котлеттер | 80 | 100 | 100 |
| 3 | Гарнир: картоп пюресі | 100 | 150 | 150 |
| 4 | Ара балы | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Қатты ірімшік  | 40 | 40 | 40 |
| 6 | Қант қосылған шай  | 200 | 200 | 200 |
| 7 | **Қара бидай нан** | **20** | **35** | **40** |
|  | **Килокалорий, ккал** | **675** | **798,5** | **906** |
|  | **Бағасы:** | **750** | **750** | **750** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**1 неделяй**

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда, г** |
| **7-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Суп-харчо на костном бульоне | 200 | 250 | 250 |
| 2 | Котлеты мясные | 80 | 100 | 100 |
| 3 | Гарнир:картофельное пюре | 100 | 150 | 150 |
| 4 | Мед пчелиный  | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Сыр твердый | 40 | 40 | 40 |
| 6 |  Чай сладкий | 200 | 200 | 200 |
| 7 | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | **35** | 40 |
|  | **Калорийность, ккал** | 675 | **798,5** | 906 |
|  | **Цена за комплекс:** | **750** | **750** | **750** |

 **Медбике:**

 **Аспаз:**