

# Мәзір

25 қыркүйек – 29 қыркүйек 2023 жыл  
(1-4 сынып және аз қамтылған отбасы оқушылары)

II- апта

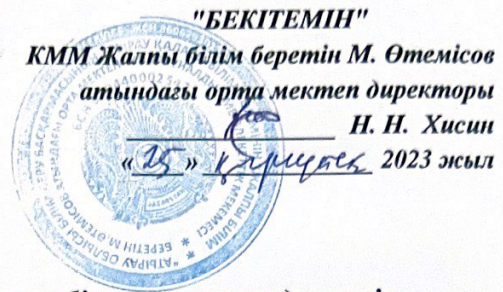
Дүйсенбі	
1	Қаймақ тұздығындағы тауық еті Гарнир: борпылдақ қарақұмық
2	Шәй қант және лимонмен
3	Алма
4	Қара бидай наны

Сейсенбі	
1	Сәбіз салаты
2	Ет котлеттері тұздығымен Гарнир: қайнатылған макарон
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен
4	Қара бидай наны

Сәрсенбі	
1	Бұқтырылған ет пен картоп
2	Шәй (каркаде)
3	Қара бидай наны

Бейсенбі	
1	Балық котлеттері тұздығымен Гарнир: күріш
2	Шәй қант және лимонмен
3	Қара бидай наны

Жұма	
1	Тауық филесінен котлеттері ірімшікпен Гарнир: борпылдақ қарақұмық
3	Кисель «С» дәруменімен
4	Қара бидай наны



**Жалпы орта білім беру ұйымдарына бюджет есебінен оқушыларды тегін  
 тамақтандыруға арналған 2 апталық ас мәзірі 2023 жыл**

2 апта 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қаймақ тұздығындағы тауық филесі	60	80	90	тауық еті	90	110	135
				қаймақ	24	32	36
				пияз	35	46	52
				бидай ұны	5	6	11
				сары май	15	19	22
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				сары май	4	5	6
Шәй қант және лимонмен	200	200	200	шәй	5	5	5
				қант	15	15	15
				лимон	8	8	8
				су	150	150	150
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40

Асхана аспазы: Срошкова С.С.

Диетолог: Аманжолбекова С.С.