



БЕКІТЕМІН
«№3 орта мектебі» КММ
директоры

«20» 10 2020 г.

А.Б.Сатубалдина

Лисаков қаласының жалпы білім беру ұйымдарына арналған
екі апталық перспективалық мәзірі

1—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Еттен жасалған тефтель	80	90	100
Бүйір тағам: жарма	100	130	150
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

2—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1 тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Алма қосылған кулебяка	105	110	120
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

3—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100
Бүйір тағам: жарма	100	130	150
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

4—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балықтан жасалған тефтель	80	90	100
Бүйір тағам: картоп езбесі	75/26	100/30	120/30
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100

Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

5—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ботқа	200/25	230/25	250/25
Жеміс	200	200	200
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

II апта

1—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Туралған зразы	80	90	100
Бүйір тағам: жарма	100	130	150
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

2—ші күн

Тағамның атауы	Выход блюда, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1 тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Алма қосылған кулебяка	105	110	120
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

3—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100
Кисель	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

4—ші күн

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50
Бүйір тағам: жарма	100	130	150
Түрлі көкөністерден салат	60	80	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270

5—й день

Тағамның атауы	Шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ботқа	200/25	230/25	250/25
Жеміс	200	200	200
Тәтті шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Түскі астың құны	230	250	270