Бекітемін:
Мектеп директоры С.Т.Рамазанова

«Мамай а. негізгі орта мектебі» КММ төрт апталық ас мәзірі

1 апта

№	Тағамдардың атауы	6 (7)-10 жас үшін шығым	11-14 жас үшін шығым	15-18 жас үшін шығым
Дүйсенбі (бірінші күн)				
1	Үй кеспесі	200	250	250
2	Етті тефтельдер	80	100	100
3	Гарнир- қарақұмық	100	130	150
3	бал	13	13	13
4	Ақ нан	20	35	40
5	шай	200	200	200
Сейсенбі (екінші күн)				
1	Жарма сорпасы	200	250	250
2	Жаркое	150	200	200
3	Ақ нан	20	35	40
4	кисель	200	200	200
5	алма	250	250	250
6	Көкеністер салаты	60	100	100
Сәрсенбі (үшінші күн)				
1	Рассольник	200	250	250
2	Бұқтырылған ет	80	100	100
3	Гарнир бұқтырылған қырыққабат	100	150	150
4	Ақ нан	20	35	40
5	сыр	10	15	15
6	сүт	200	200	200
Бейсенбі (тортінші күн)				
1	Бұршақ сорпасы	200	250	250
2	бұқтырылған балық тефтелі /бу/	80	100	100
3	Гарнир-бұқтырылған көкеністер	75	100	120
4	Ақ нан	20	35	40
5	сок	165	165	165
6	Көкеністер салаты	60	100	100
Жұма (бесінші күн)				
1	Харчо сорпасы	200	250	250
2	Ет котлеті /бұқтырылған/	80	100	100
3	Гарнир - картоп езбесі	100	150	150
4	шай	200	200	200
5	Ақ нан	20	35	40
6	бал	12	12	12

2 апта

№	Тағамдардың атауы	6 (7)-10 жас үшін шығым	11-14 жас үшін шығым	15-18 жас үшін шығым
Дүйсенбі (бірінші күн)				
1	Борщ	200	250	250
2	Туралған ет	80	90	100
3	Гарнир-күріш	100	130	150
4	Ақ нан	20	35	40
5	сүт	250	250	250
6	бал	12	12	12
Сейсенбі (екінші күн)				
1	Харчо сорпасы	200	250	250
2	Жаркое	150	200	200
3	Ақ нан	20	35	40
4	компот	200	200	200
5	алма	250	250	250
6	Қырыққабат салаты	60	100	100
Сәрсенбі (үшінші күн)				
1	Үй кеспесі	200	250	250
2	палау	150	200	200
3	Ақ нан	20	35	40
4	сүт	210	210	210
5	сүзбеше	150	150	150
Бейсенбі (төртінші күн)				
1	Бұршақ сорпасы	200	250	250
2	бұқтырылған балық /бу/	80	100	100
3	Гарнир- ксүтті тұздықтағы көкеністер	75	100	120
4	банан	250	250	250
5	Қара бидай наны	20	35	40
6	сок	165	165	165
Жұма (бесінші күн)				
1	Көкеністер сорпасы	200	250	250
2	Туралған ет	80	100	100
3	Гарнир - күріш	100	130	150
4	шай	200	200	200
5	Ак нан	20	35	40
6	бал	12	12	12

Запта

№	Тағамдардың атауы	6 (7)-10 жас үшін шығым	11-14 жас үшін шығым	15-18 жас үшін шығым
Дүйсенбі (бірінші күн)				
1	Вермишель косылған сорпа	200	250	250
2	Бұктырылған ет тұздықта	80	90	100
3	Гарнир - қаракұмық	100	130	150
4	Компот	200	200	200
5	Ак нан	20	35	40
6	бал	10	10	10
Сейсенбі (екінші күн)				
1	Бұршақ сорпасы	200	250	250
2	Тауық еті	80	100	100
3	Ақ нан	20	33	33
4	Гарнир - макарон	100	130	150
5	сүт	200	200	200
6	алма	250	250	250
7	Сәбіз салаты	60	100	100
Сәрсенбі (үшінші күн)				
1	Рассольник	200	250	250
2	Туралған ет	80	100	100
3	Гарнир - күріш	160	180	200
4	Ақ нан	20	35	40
5	Сүзбеше	150	150	150
6	шай	200	200	200
Бейсенбі (төртінші күн)				
1	Жарма сорпасы	200	250	250
2	бұктырылған балык /бу/	80	100	100
3	Гарнир-картофель	100	150	150
4	Кара бидай наны	20	35	40
5	кисель	200	200	200
6	Көкеніс салаты	60	100	100
7	банан	250	250	250
Жұма (бесінші күн)				
1	Үй кеспесі	200	250	250
2	Бұктырма /рагу/	80	100	100
3	сок	165	165	165
4	бал	12	12	12
5	сыр	10	15	15
6	Ак нан	20	35	40

4 апта

№	Тағамдардың атауы	6 (7)-10 жас үшін шығым	11-14 жас үшін шығым	15-18 жас үшін шығым
Дүйсенбі (бірінші күн)				
1	Қырыққабат сорпасы	200	200	200
2	Палау /тауық/	150	200	200
3	Ақ нан	20	35	40
4	сүт	150	150	150
5	бал	13	13	13
Сейсенбі (екінші күн)				
1	Вермишель қосылған сорпа	200	250	250
2	Туралған ет	80	100	100
3	Гарнир - арпа	100	150	150
4	Ақ нан	20	35	40
5	сок	165	165	165
6	Дәрумендi салат	60	100	100
Сәрсенбі (үшінші күн)				
1	Жарма сорпасы	200	250	250
2	Бұқтырылған ет	80	100	100
3	Гарнир – қырыққабат бұқытырылған	100	150	150
4	Ақ нан	20	35	40
5	сүт	150	150	150
Бейсенбі (төртінші күн)				
1	Үй кеспесі	200	250	250
2	балық котлеттері	80	100	100
3	Гарнир- көкеністер /тұздық/	80	100	120
4	Қызылша салаты	60	100	100
5	Ақ нан	20	35	40
6	компот	200	200	200
Жұма (бесінші күн)				
1	Сүйек сорпасында борщ	200	250	250
2	Тауық еті	80	100	100
3	Гарнир - қарақұмық	100	150	150
4	шай	200	200	200
5	Қара бидай наны	20	35	40
6	бал	12	12	12