

«Бекітемін»
«Хормтау аудандық балық
дене шынықтыру және спорт орталығы»
басшысы Р. А. Биржанов

Мектеп оқушыларының тағамсын ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі.

1 апта	Дүйсенбі	гр	3 апта	Дүйсенбі	гр
Үй кеспе көжесі		230/25	Харчо көжесі		230/25
Рагу сиыр етінен		140/60	ет котлеті		85/5
ара балы		10	Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп еzbесі		130
сүзбеше		100	ара балы		10
сүт		200	сүзбеше		100
қара бидай наны		35	сүт		200
			қара бидай наны		35
	Сейсенбі	гр		Сейсенбі	
Көкөніс көжесі		230/25	Борщ		230/25
Сәбіз бен алма салаты		80	балғын көкөніс салаты		80
күріш пен тартылған ет салынған орамжапырақ		200	пісірілген тауық еті		90
келтірілген жемістен шырын		200	Гарнир: арпа жармасы		130
банан		200	балғын жемістен компот		200
қара бидай наны		35	банан		200
			қара бидай наны		35
	Сәрсенбі	гр		Сәрсенбі	гр
Жарма салынған көже		230/25	Рассольник (тұздықты көже)		230/25
бұқтырылған ет		90	бұқтырылған ет		90
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат		130	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат		130
сүзбеше		100	сүзбеше		100
айран		200	айран		200
қара бидай наны		35	қара бидай наны		35
	Бейсенбі	гр		Бейсенбі	гр
Үй кеспе көжесі		230/25	Бұршақ көжесі		230/25
балғын қызанақ пен қияр салаты		80	Балғын қызынақпен қиярдан салат		80
балық котлеті		90	көксерке балығы тефтелі		90
сүт қатылған көкөніс		90	Гарнир: сүт қатылған көкөніс		100/30
келтірілген жемістен компот		100/30	көп дәруменді шырын		200
банан		200	алма		200
қара бидай наны		35	қара бидай наны		35
	Жұма	гр		Жұма	
Балғын қырыққабаттан щи		230/25	Үй кеспе көжесі		230/25
палау (сиыр еті)		180/50	тартылған ет пен күріш салынған қыр		230
ара балы		10	ара балы		10
сүзбеше		100	сүзбеше		100
сүт		200	сүт		200
қара бидай наны		35	қара бидай наны		35
	Дүйсенбі	гр		Дүйсенбі	гр
2 апта			4 апта		
Үй кеспе көжесі		230/25	Көкөніс көжесі		230/25
Рагу сиыр етінен		140/60	Ет биточкілері		85/5
ара балы		10	Гарнир: бөктірілген күріш		130
сүзбеше		100	ара балы		10
сүт		200	сүзбеше		100
қара бидай наны		35	сүт		200
			қара бидай наны		35
	Сейсенбі	гр		Сейсенбі	гр
Көкөніс көжесі		230/25	Вермишель салынған көже		230/25
Сәбіз бен алма салаты		80	Аққауданды қырыққабат салаты		80
күріш пен тартылған ет салынған орамжа		200	Азу		230
келтірілген жемістен шырын		200	Балғын жемістен компот		200
банан		200	банан		200
қара бидай наны		35	қара бидай наны		35
	Сәрсенбі	гр		Сәрсенбі	гр
Вермишель салынған көже		230/25	Борщ		230/25
Ет тефтелі		90	Гуляш		80
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық		130	Гарнир: арпа жармасы		130
сүзбеше		100	сүзбеше		100
айран		200	айран		200
қара бидай наны		35	қара бидай наны		35
	Бейсенбі	гр		Бейсенбі	гр
Харчо		230/25	Бұршақ көжесі		230/25
балғын көкөніс салаты		80	бұқтырылған көксерке балығы		75/50
бөктірілген көксерке балығы		75/50	Гарнир: сүт қатылған көкөніс		100/30
картоп ezbесі		130	шабдалы шырыны алма		200

С.дәруменді кисель	200	Алма	200
алмұрт	200	қара бидай наны	35
қара бидай наны	35		
Жұма	гр	Жұма	гр
Рассольник (тұздықты көже)	230/25	Үй кеспе көжесі	230/25
турама аразылар	90	палау (сыыр еті)	150/50
Гарнир: бәктірілген күріш	130	ара балы	10
ара балы	10	сүзбеше	100
сүзбеше	100	сүт	200
сүт	200	қара бидай наны	35
қара бидай наны	35		

Орындаған: Утегенова У.Е.

Утегенова