

Согласовано

«ІТ мектеп-лицей»

И.О. директора КГУ

Батырова А.С



Утверждено

Ахмедханова А.А



Примерное сезонное меню

2022-2023 уч. год

1-неделя

Дүйсенбі

Таңғы ас

	6-11	11-18
--	------	-------

Сүтті ұнтақ, ботқасы	200/5	250/10
----------------------	-------	--------

Нан мен май, ирімшік	60/10	60/10
----------------------	-------	-------

Сүт пен какао	200/10	200/10
---------------	--------	--------

Түскі ас

Сұйықтықпен қайнатылған тауық еті
50/50 75/50

Пісірілген кеспе	1/120	1/150
------------------	-------	-------

Қызылша уылдырғы	1/60	1/100
------------------	------	-------

Нан	1/100	1/100
-----	-------	-------

Жемістен компот	1/200	1/200
-----------------	-------	-------

Понедельник

Завтрак

	6-11лет	11-18лет
--	---------	----------

Каша молочная манная	200/5	250/10
----------------------	-------	--------

Хлеб с маслом и сыром	60/10/15	60/10/15
-----------------------	----------	----------

Какао с молоком	200/10	200/10
-----------------	--------	--------

Обед

Курица отварная с соусом	50/50	75/50
--------------------------	-------	-------

Макароны отварные	1/100	1/150
-------------------	-------	-------

Икра свекольная	1/60	1/100
-----------------	------	-------

Хлеб	1/100	1/100
------	-------	-------

Компот из с/фруктов	1/200	1/200
---------------------	-------	-------

Сейсенбі

Таңғы ас 6-11 11-18

Тұздық қосылған котлет	50/50	80/50
Пісірілген қарақұмық	1/120	1/150
Нан	1/60	1/60
Піскен жемістер компоты	1/200	1/200

Түскі ас

Сиыр еті бар палау	50/150	75/200
Қызылша уылдырғы	1/60	1/100
Нан	1/100	1/100
Кептірілген жемістер компоты	1/200	1/200

Вторник

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Котлета с соусом	50/50	80/50
Гречка отварная	1/120	1/150
Хлеб	1/60	1/60
Компот из св.замор.ягод	1/200	1/200

Обед

Плов из говядины	50/150	75/200
Икра свекольная	1/60	1/100
Хлеб	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Сәрсенбі

Таңғы ас 6-11 11-18

Табиғи омлет	50/50	100/50
Қызылша уылдырғы	1/60	1/100
Нан	1/60	1/60
Лимон салынған шәй	200/10	200/10
Жемістер	1/150	1/200

Түскі ас

Сиыр етінен котлет	50/50	75/50
Пісірілген қарақұмық	1/120	1/150
Нан	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200
Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	1/150	1/200

Среда

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Омлет натуральный	1/100	1/150
Икра свекольная	1/60	1/100
Хлеб	1/60	1/60
Чай с лимоном	200/10	200/10
Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	1/150	1/200

Обед

Котлета с соусом	50/50	100/50
Гречка отварная	1/120	1/150
Хлеб	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200
Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	1/150	1/200

Бейсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Күріш қосылған сүт сорпасы 1/200 1/250

Нан мен май, ирімшик 1/60/10
1/60/10

Сүт қосылған какао 1/200 1/200

Түскі ас

Қуырылған балық 50/50 100/50

Картоп пюресі 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кептірілген жемістер компот 1/200 1/200

Четверг

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Суп молочный с рисом 1/200 1/250

Хлеб с маслом и сыром 1/60/10
1/60/10

Какао с молоком 1/200 1/200

Обед

Рыба жареная с соусом 60/50
100/50

Картофельное пюре 1/120 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Компот из сух.фруктов 1/200 1/200

Жұма

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Тұздық қосылған шұжық 50/50 75/50
Қайнатылған кеспе 1/100 1/150
Нан 1/60/ 1/60
Кисель 1/200 1/200

Түскі ас

Сиыр етінен тефтели 50/50 75/50
Бытыраңқы күріш 1/100 1/150
Нан 1/100 1/100
Кептірілген жемістер компоты 1/200
1/200

Пятница

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Сарделька отварная с соусом 50/50
75/50
Вермишель отварная 1/150 1/200
Хлеб 1/60/ 1/60/
Кисель 1/200 1/200

Обед

Фрикадельки с соусом 50/50 75/50
Рис припущенный 1/100 1/150
Хлеб 1/100 1/100
Компот из сух.фруктов 1/200 1/200

2-неделя

Дүйсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Тары сүт ботқасы 200/5 250/10

Нан мен май және ірімшік 60/10/20
60/10/20

Сүт пен какао 1/200 1/20

Түскі ас

Тұздығы бар пісірілген сосиска 50/50 75/50

Пісірылген кеспе 1/120 1/150

Қырыққабат салаты 1/60 1/100

Нан 1/100 1/100

Жаңа мұздалған жидектерден компот
1/200 1/200

Понедельник

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Каша молочная пшенная 200/5 250/10

Хлеб с маслом и сыром 60/10/20
1/60/10/20

Какао с молоком 1/200 1/200

Обед

Гуляш из Сосиски 50/50 75/50

Макароны отварные с соусом 1/120
1/150

Салат из белокоч.капусты 1/60 1/100

Хлеб 1/100 1/100

Компот из св.заморож.ягод 1/2000 1/200

Сейсенбі

Таңғы ас

6-11лет 11-18лет

Құймақ тұздығы бар сосиска	60/50	75/50
Пісірілген қарақұмық	1/100	1/150
Жаңа піскен көкөністер	1/60	1/80
Нан	1/60	1/60
Лимон салынған шай	1/200	1/200

Вторник

Завтрак

6-11лет 11-18лет

Сосиска отварная с соусом	60/50	75/50
Гречка отварная	1/100	1/150
Салат из св.овощей	1/60	1/80
Хлеб	1/60	1/60
Чай с лимоном	1/200	1/200

Түскі ас

Тауық еті бар пісірылген	50/50	100/50
Картоп пюресі	1/100	1/150
Нан	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Обед

Куры отварные с соусом	50/50	100/50
Картофельное пюре	1/100	1/150
Хлеб	1/100	1/100
Кисель	1/200	1/200

Сәрсенбі

Таңғы ас

6-11лет 11-18лет

Табиғи омлет шұжықпен 1/100
1/150

Салат 1/60 1/100

Нан 1/60/10

Лимон салынған шай 1/200 1/200

Түскі ас

Котлет соуспен 1/50 1/75

Пісірілген қарақұмық 1/120 1/150

Нан 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Жемістер 1/150 1/200

Среда

Завтрак

6-11лет 11-18лет

Омлет натуральный с сосиской
1/100 1/150

Салат из свежих овощей 1/60 1/100

Хлеб 1/60/10-

Чай с лимоном 200/10 200/10

Обед

Котлеты с соусом 50/50 75/75

Гречка отварная 1/100 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Фрукты(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)
1/150 1/200

Бейсенбі

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Сүтті кеспе сорпасы 150/20 150/20

Нан мен май 60/10 60/10

Шай секер мен 1/200 1/200

Жемістер 1/100 1/100

Түскі ас

Қуырылған балық 50/50 75/50

Пісірілген Күріш 1/120 1/150

Жаңа піскен көкөністер 1/60 1/100

Нан 1/100 1/100

Кисель 1/200 1/200

Четверг

Завтрак 6-11лет 11-18лет

Суп молочный с вермишелью 150/20
150/20

Хлеб с маслом 60/10 60/10

Чай с сахаром 1/200 1/200

Обед

Рыба жареная с соусом 50/50
75/50

Рис припущенный 1/120 1/150

Хлеб 1/100 1/100

Овощи свежие 1/60 1/100

Кисель 1/200 1/200

Жұма

Таңғы ас 6-11лет 11-18лет

Сүтті кеспе сорпасы	20/150	20/150
Шай секер мен	1/200	1/200
Жемістер	1/150	1/200

Түскі ас

Тұздығы бар тефтели	50/50	75/50
Картоп пісірілген	1/120	1/150
Нан	1/100	1/100
Кептірілген жемістер компоты	200/10	
Фрукты	1/150	

Пятница

Завтрак 6-11лет 11-18 лет

Запенканка из творога	20/150	20/150
Чай с сахаром	1/200	1/200
Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	1/150	1/200

Обед

Тефтели из говядины	50/50	75/50
Картофель отварной	1/120	1/150
Хлеб	1/100	1/100
Компот из Сух.фруктов	200/10	200/10
Фрукты	1/150	