



БЕКІТЕМІН
ҚОӘББ «Лисаков қаласының білім
бөлімі» ММ басшысы
Е.А. Бурдықа
2021 жылғы «23» желтоқсан

Лисаков қаласы мектептерінің оқушылары үшін
2022 жылға арналған екі апталық перспективалық маусымдық мәзірі (жаз-күз)

Бірінші апта

ДҮЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Жалқау кырыққабат орамдары	80	90	100
Гарнир: Жарма	100	130	150
Жаңа піскен көкөністерден әзірленген салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
І тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Ірімшік қосылған ватрушка	80	90	100
Жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СӘРСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Майы қосылған көкөніс салаты	60	80	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

БЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Балықтан жасалған тефтеля	80	90	100
Гарнир: жарна	100	130	150
Май қосылған витаминді салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

ЖҰМА

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Май қосылған сүт ботқасы	200/25	230/25	250/25
Жеміс	150	150	150
Сүт қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

Екінші апта**ДҮЙСЕНБІ**

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Туралған зразалар (сиыр еті)	80	90	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Май қосылған жаңа піскен көкөністерден әзірленген салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СЕЙСЕНБЕ

Ататуы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
1 тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Бал тоқашы	80	90	100
Жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СӘРСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50
Май қосылған витаминді салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

БЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50
Гарнир: жарна	100	130	150
Май қосылған көкөніс салаты	60	80	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

ЖҰМА

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Май қосылған сүт ботқасы	200/25	230/25	250/25
Жеміс	150	150	150
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай нан	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

Лисаков қаласы мектептерінің оқушылары үшін
2022 жылға арналған екі апталық перспективалық маусымдық мәзірі (қыс көктем)

Бірінші апта**ДҮЙСЕНБІ**

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Еттен жасалған тефтеля (миыр еті)	80	90	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Какао	200	200	200
Қара бидай нан	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Үйдегідей жасалған қуырдақ	200	200	200
Май қосылған жаңа піскен көкөністерден әзірленген салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СӘРСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
I тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Ірімшік қосылған ватрушка	80	90	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

БЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Балықтан жасалған тефтеля	80	90	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Май қосылған көкөніс салаты	60	80	100

Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

ЖҰМА

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
1 тағам: май қосылған сүт ботқасы	200/25	230/25	250/25
Жеміс	150	150	150
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

Екінші апта

ДҮЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
1 тағам: сорпа	200/25	230/25	250/25
Бал кұхасы	80	90	100
Жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СӘРСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Еттен жасалған биточкалар (сыыр еті)	80	90	100
Гарнир: жарма	100	130	150
Витаминді салат	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

СӘРСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50
Май қосылған жаңа піскен көкөністерден әзірленген салат	60	80	100
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

БЕЙСЕНБІ

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50
Гарнир: жарма	100	130	150

Май қосылған көкөніс салаты	60	80	100
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375

ЖҰМА

Атауы	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Шығуы	Шығуы	Шығуы
Май қосылған сүт ботқасы	200/25	230/25	250/25
Жеміс	200	200	200
Қант қосылған шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Бағасы, теңге	320	345	375