

Бекітемін  
 М.Ғабдуллин атындағы  
 №3 көнесалалы  
 гимназия директоры  
 Ахмеджанова А.М.



Ас мәзірі  
 2022-2023 оқу жылы

1-апта						
	7-10 жас		11-14жас		15-18 жас	
Тағам атауы	Шығыс	Құнарлық	Шығыс	Құнарлық	Шығыс	Құнарлық
<b>Дүйсенбі</b>						
Сиыр етінен тұздықпен шұжықша	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Сүтпен шәй	200	19	200	19	200	19
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Бал	10	33	10	33	10	33
<b>Сейсенбі</b>						
Тауық етінен тұзды сорпа	200/20	107,8	230/20	124	250/20	135
Қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жеміс компоты	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Кондитерлік өнім	60	149	60	149	60	149
<b>Сәрсенбі</b>						
Сиыр етінен палау	170	425	200	500	230	575
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
<b>Бейсенбі</b>						
Балық (минтай) пеште бұқтырылған, тұздық	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп езбесі	100	81,7	130	107	150	123
Өсімдік майында көкөніс салаты(орамжапырақ, бұрыш, қызанақ)	60	60,4	70	71	80	81
Жеміс-жидек киселі	200	93	200	93	200	93
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
<b>Жұма</b>						
Тауық етінен кеспе	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5