

«Келісілді»

ТОО Х.Капанов атындағы ОХГ

Директоры

Усманова А.Ж.

2 қыркүйек 2024 жыл



«Бекітемін»

ИП «Воробьева»

Воробьева Л.А.

2 қыркүйек 2024 жыл



ТОО «Х.Капанов атындағы Орал халықаралық гимназиясы» 10 күндік перспективалық мәзірі (жаз-күз)

7 жастан 11 жаскадейін

1 күн	Түскі ас	Түстен кейінгі тамақ
Таңғы ас	Сәбіз салаты-60г	Шұжық қосылған бәліш-75гр
Жарма сүт ботқасы-200г	Тұшпара сорпасы-250гр	Витаминды сусын-200г
Печенье 60 г	Палау-150г	
Какао сүтті-200г	«С» витамин қосылғанкептірілгенжемістердеңжасалған компот-200г	
	Бидай наны-130г	
	Қарабидай наны -80г	
2 күн		
Сүт тары ботқасы-200гр	Витаминді салат-60гр	Тәтті тоқаш -75гр
Май қосылған батон-20/10гр	Борщ сорпасы-250гр	Алма-1дана
Кофе сусыны цикорий	Ыстық тамақ жаркое-150гр	Қант қосылған шәй-200гр
	«С»витамин қосылған кисель-200г	
	Бидай наны-130г	
	Қара бидай наны -80г	
3 күн		
Сұғаліскенжұмыртқа -20гр	Қияр-қызанақ салаты-60гр	Тәтті тоқаш -75гр
Ірімшік және май қосылғаннан	Бұршақсорпасы -250гр	Алма компоты-200гр
Сүт қосылған шәй	Тауық етімен макарон-130гр	
	«С» витамин қосылған кептірілген жемістердең жасалған компот-200г	
	Бидай наны-130г кара бидай-80г	
4 күн		
Күріш сүтті ботқасы -200гр	Қияр қосылған салат-60гр	Ірімшік қосылған тоқаш-75гр
Май қосылған батон-20/10гр	Балғын балық сорпасы-250гр	Алматы компоты-200гр
Кофе сусыны цикорий	Балық котлеті-50/50гр	
	Картоп пюресі-130гр	
	«С»витаминді кисель-150г	
	Бидай наны-130г	
	Қарабидайнаны -80г	
5 күн		
қайнатылған шұжық -80гр	Сәбіз-капуста салаты-60гр	Печенье-60гр
Май жәнеірімшік қосылған батон-20/1гр	Орамжапырақ сорпасы-250гр	Кептірілген өрік компоты-200
Тәтті шәй-200гр	Бешбармақ-150гр	Алма-150г
	«С» витамин қосылған кептірілген жемістердең жасалған компот-200г	
	Бидай наны-130г	