

Келісемін
Қамқоршылық
кеңес төрағасы
А.Хуат
«30» 05 2025 ж.

Келісемін
ТОО «Соотечественники»
директоры Захаренкова А.В.
«30» 05 2025 ж.

Бекітемін
М.Шоқай атындағы
№51 мектеп-директоры
А.Ч. Сатиева
«30» 05 2025 ж.

Мектеп оқушыларына арналған
«ЖАЗҒЫ Vibe» мектеп жанындағы жазғы лагерьдің
перспективалық мәзір ас мәзірі
1-күн (дүйсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті бидай ботқасы сары маймен	150/5
2	Бидай наны	20
3	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Палау	30/170
2	Сәбіз салаты	70
3	Құрғақ жемістерден компот	200
4	Бидай наны	20

2-күн (сейсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті арпа ботқасы сары маймен	150/10
2	Бидай наны	20
3	Қант қосылған қара шай	200
4	Сырмен лепешка	80
№	Түскі ас	
1	Сиыр етінен котлет, тұздығымен	20/80
2	Гарнир:картоп пюресі	100
3	Лимон сусыны	200
4	Бидай наны	20

3-күн (сәрсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті жүгері ботқасы сары маймен	150/5
2	Бидай наны	20
3	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Сиыр еті қосылған Гуляш	50/70
2	Гарнир:бұқтырлған күріш	100
3	Витамин салаты	60
4	Құрғақ жемістерден компот	200
5	Бидай наны	20

4-күн (бейсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті күріш ботқасы сары маймен	200/10
2	Булочки	60
3	Бидай наны	20
4	Кисель	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Үй жағдайында дайындалған қуырдақ	30/150
2	Кисель	200
3	Бидай наны	20

5-күн (жұма)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті бидай ботқасы сары маймен	150/5
2	Бидай наны	40
3	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Тефтели тұздығы	20/70
2	Гарнир: қайнатылған макарон өнімдері	100
3	Көкөніс салаты	60
4	Лимон сусыны	200
5	Бидай наны	20

6-күн (дүйсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті бидай ботқасы сары маймен	150/5
2	Сырмен лепешка	60
3	Бидай наны	20
4	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Тұздықпен берілетін қуырылған сиыр еті	30/70
2	Гарнир:бұқтырлған күріш	100
3	Құрғақ жемістерден компот	200
4	Бидай наны	20

7-күн (сейсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті сұлы ботқасы сары маймен	150//5
2	Бидай наны	40
3	Қант қосылған қара шай	200
4	Булочки	
№	Түскі ас	Салмағы
1	Сиыр етінен биточкалар соуспен	20/80
2	Гарнир: қайнатылған макарон өнімдері	100
3	Кисель(тосапты сусын)	200
4	Бидай наны	20

8-күн (сәрсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	«Три злака» ботқасы сары маймен	150/5
2	Бидай наны	20
3	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	Салмағы
1	Үй жағдайында дайындалған қуырдақ	30/170
2	Витамин салаты	60
3	Қант қосылған қара шай	200
4	Бидай наны	20

9-күн (бейсенбі)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті бидай ботқасы сары маймен	150/5
2	Сырмен лепешка	80
3	Бидай наны	20
4	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Тефтели (ет түйіршіктері) тұздықпен	20/70
2	Гарнир:бұқтырылған күріш	100
3	Кисель	200
4	Бидай наны	20

10-күн (жұма)

№	Тағам атауы	Салмағы
№	Таңғы ас	(грамм)
1	Сүтті бидай ботқасы сары маймен	150/5
2	Бидай наны	20
3	Қант қосылған қара шай	200
№	Түскі ас	(грамм)
1	Палау	30/170
2	Көгеніс салаты	60
3	Лимон сусыны	200
4	Бидай наны	20

Таңғы ас пен түскі астан тұратын бір күндік тамақтанудың орташа құны-1500 теңге.