



Бекітемін
«Ы. Алтынсарин атындағы
мектеп-лицей»
КММ директоры
Ж.С.Жамангарина



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қанту 2024 жыл)

Дүйсенбі 18.11.2024 жыл

Тағамның аты	Тағамның шғымы, граммы		Тағамдар ингредиенттері	Жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
Май қосылған сүт ботқасы	200 гр	250 гр	күріш жармасы сүт су қант тұз сары май	44 100 70 6 7 5	55 125 87,5 7,5 7,5 10
Бутерброд маймен	20/10 гр	40/10 гр	нан сары май	20 10	40 10
Бал қосылған шай	200 гр	200 гр	қара шай қант су	0,4 10 190	0,4 10 190
Жеміс	1 шт	1 шт	мандарин	1 шт	1 шт

Сейсенбі 19.11.2024 жыл

Палау	200 гр	250 гр	тауық еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз жасыл шөптер тұз	120 51 8 9,5 15 2 0,7	132 68 11 12 19 2,5 0,8
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Каркаде	200 гр	200 гр	каркаде қант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Сәрсенбі 20.11.2024 жыл

Жарма қосылған сорпа	200 гр	250 гр	картоп қарақұмық өсімдік майы пияз сәбіз сорпа тұз	85,7 30 2 10 10 150 0,6	107,1 44 2,5 12 12 188 1
----------------------	--------	--------	--	---	--

Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Печенье	20 гр	40 гр	печенье	20	40
Лимон мен шай	200 гр	200 гр	кара шай лимон кант су	0,6 15 10 193	0,6 15 10 193

Бейсенбі 21.11.2024 жыл

Қайнаталған тауық еті	60 гр	80 гр	тауық еті тұз	72 0,6	89 1
Қайнатылған макарон	100 гр	150 гр	макарон өнімдері тұз сары май	35 0,6 3,5	70 1 7
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы кант су	20 24 180	20 24 180

Жұма 22.11.2024 жыл

Тушпара картоппен	150 гр	200 гр	картоп жұмыртқа ұн тұз сары май	18 1 10 0,6 3	23 1 11 1 5
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Пряник	1 шт	1 шт	пряник	1	1
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты кант лимон қышқылы су	24 5 0,2 190	24 5 0,2 190

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі

Аспаз

Мердігер

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!