



## Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қанту 2025 жыл)

Дүйсенбі 27.01.2025 жыл

| Тағамның аты             | Тағамның шғымы, граммы |             |             | Тағамдар ингредиенттері                   | Жалпы граммен                             |                                           |                                           |
|--------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                          | 6(7)-10 жас            | (11-14) жас | (15-18) жас |                                           | 6(7)-10 жас                               | (11-14) жас                               | (15-18) жас                               |
| Май қосылған сүт ботқасы | 200                    | 250         | 250         | жармасы<br>сүт<br>қант<br>тұз<br>сары май | 0,044<br>0,100<br>0,006<br>0,001<br>0,001 | 0,055<br>0,125<br>0,007<br>0,010<br>0,001 | 0,055<br>0,125<br>0,007<br>0,010<br>0,001 |
| Бутерброд ірімшікпен     | 20/10                  | 30/10       | 30/10       | нан<br>ірімшік                            | 0,020<br>0,010                            | 0,030<br>0,010                            | 0,030<br>0,010                            |
| Қантпен шай              | 200                    | 200         | 200         | қара шай<br>қант                          | 0,005<br>0,005                            | 0,005<br>0,005                            | 0,005<br>0,005                            |
| Жеміс                    | 1 дана                 | 1 дана      | 1 дана      | жеміс                                     | 1                                         | 1                                         | 1                                         |

Сейсенбі 28.01.2025 жыл

|                                |     |     |     |                                                                     |                                                             |                                                             |                                                             |
|--------------------------------|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Палау                          | 200 | 200 | 200 | тауық еті<br>күріш<br>өсімдік майы<br>тұз<br>жасыл<br>пияз<br>сәбіз | 0,097<br>0,051<br>0,008<br>0,001<br>0,002<br>0,010<br>0,015 | 0,122<br>0,068<br>0,011<br>0,001<br>0,003<br>0,012<br>0,019 | 0,122<br>0,068<br>0,011<br>0,001<br>0,003<br>0,012<br>0,019 |
| Жаңа піскен көкөністер салат   | 60  | 100 | 100 | өсімдік майы<br>қант<br>сәбіз<br>қырыққабат<br>пияз<br>тұз          | 0,008<br>0,002<br>0,010<br>0,050<br>0,012<br>0,001          | 0,010<br>0,003<br>0,012<br>0,136<br>0,013<br>0,001          | 0,010<br>0,003<br>0,012<br>0,136<br>0,013<br>0,001          |
| Нан                            | 20  | 40  | 50  | нан                                                                 | 0,020                                                       | 0,040                                                       | 0,050                                                       |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | 200 | 200 | кептірілген жемістер<br>қант<br>лимон қышқылы                       | 0,002<br>0,007<br>0,001                                     | 0,002<br>0,007<br>0,001                                     | 0,002<br>0,007<br>0,001                                     |

Сәрсенбі 29.01.2025 жыл



|                     |        |        |        |                                                           |                                                    |                                                    |                                                    |
|---------------------|--------|--------|--------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Борщ                | 200    | 250    | 250    | тауық еті<br>қырыққабат<br>пияз<br>сәбіз<br>тұз<br>картоп | 0,030<br>0,050<br>0,010<br>0,010<br>0,001<br>0,086 | 0,030<br>0,085<br>0,012<br>0,013<br>0,001<br>0,107 | 0,030<br>0,085<br>0,012<br>0,013<br>0,001<br>0,107 |
| Нан                 | 20     | 40     | 50     | нан                                                       | 0,020                                              | 0,040                                              | 0,050                                              |
| Пряник              | 1 дана | 1 дана | 1 дана | пряник                                                    | 1                                                  | 1                                                  | 1                                                  |
| Бал қосылған<br>шай | 200    | 200    | 200    | қара шай<br>қант<br>бал                                   | 0,010<br>0,007<br>0,001                            | 0,020<br>0,007<br>0,001                            | 0,020<br>0,007<br>0,001                            |

**Бейсенбі 30.01.2025 жыл**

|                           |         |         |         |                                             |                         |                         |                         |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Сорпа қосылған<br>тұшпара | 100/100 | 150/100 | 150/100 | тұшпара                                     | 0,100                   | 0,150                   | 0,150                   |
| Нан                       | 20      | 40      | 50      | нан                                         | 0,020                   | 0,040                   | 0,050                   |
| Кисель                    | 200     | 200     | 200     | кисель концентраты<br>қант<br>лимон қышқылы | 0,020<br>0,007<br>0,001 | 0,020<br>0,007<br>0,001 | 0,020<br>0,007<br>0,001 |

**Жұма 31.01.2025 жыл**

|                     |       |        |        |                                                                |                                                             |                                                             |                                                             |
|---------------------|-------|--------|--------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Тұздықтағы тефтели  | 90/20 | 120/20 | 120/20 | сиыр еті<br>күріш<br>пияз<br>тұз<br>өсімдік майы<br>ұн<br>қант | 0,078<br>0,012<br>0,032<br>0,001<br>0,003<br>0,004<br>0,001 | 0,104<br>0,012<br>0,042<br>0,001<br>0,004<br>0,005<br>0,001 | 0,104<br>0,012<br>0,042<br>0,001<br>0,004<br>0,005<br>0,001 |
| Қайнатылған макарон | 150   | 150    | 150    | макарон<br>сары май<br>қызанық                                 | 0,046<br>0,003<br>0,003                                     | 0,053<br>0,003<br>0,003                                     | 0,053<br>0,003<br>0,003                                     |
| Нан                 | 20    | 40     | 50     | нан                                                            | 0,020                                                       | 0,040                                                       | 0,050                                                       |
| Кисель              | 200   | 200    | 200    | кисель концентраты<br>қант<br>лимон қышқылы                    | 0,020<br>0,007<br>0,001                                     | 0,020<br>0,007<br>0,001                                     | 0,020<br>0,007<br>0,001                                     |

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі \_\_\_\_\_  
Аспаз \_\_\_\_\_  
Мердігер \_\_\_\_\_