



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 17.02.2025 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	күріш сүт қант тұз сары май	0,024 0,100 0,006 0,001 0,001	0,030 0,125 0,007 0,010 0,001	0,030 0,125 0,007 0,010 0,001
Бутерброд маймен	30/10	40/10	40/10	нан май	0,020 0,010	0,030 0,010	0,030 0,010
Сүт қосылған шай	200	200	200	кара шай қант сүт	0,005 0,005 0,007	0,005 0,005 0,007	0,005 0,005 0,007
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1	1	1

Сейсенбі 18.02.2025 жыл

Палау	200	200	200	тауық еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз тұз	0,097 0,051 0,008 0,010 0,015 0,001	0,122 0,068 0,011 0,012 0,019 0,001	0,122 0,068 0,011 0,012 0,019 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кисель	200	200	200	кисель концентраты қант лимон қышқылы	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005

Сәрсенбі 19.02.2025 жыл

Үй сорпасы	200	250	250	тауық еті	0,015	0,020	0,020
				күріш	0,020	0,025	0,025
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,010	0,013	0,013
				тұз	0,001	0,001	0,001
				картоп	0,086	0,107	0,107
Нан қосылған шұжық	20/10	30/10	40/10	нан	0,020	0,030	0,040
				шұжық	0,010	0,010	0,010
Бал қосылған шай	200	200	200	кара шай	0,005	0,005	0,005
				кант	0,005	0,005	0,005
				бал	0,002	0,002	0,002

Бейсенбі 20.02.2025 жыл

Тұздықтағы котлеті	80/20	100/20	100/20	сиыр еті	0,078	0,104	0,104
				пияз	0,032	0,042	0,042
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,003	0,004	0,004
				ұн	0,004	0,005	0,005
				кант	0,001	0,001	0,001
				нан	0,018	0,024	0,024
Қайнатылған макарон	150	150	150	макарон өнімдері	0,062	0,071	0,071
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сары май	0,003	0,003	0,003
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,002	0,002	0,002
				кант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Жұма 21.02.2025 жыл

Гуляш	60	80	80	сиыр еті	0,068	0,089	0,089
				өсімдік майы	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,015	0,020	0,020
				сәбіз	0,025	0,032	0,032
				тұз	0,001	0,001	0,001
Қайнатылған қарақұмық	150	150	150	қарақұмық	0,062	0,071	0,071
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Табиғи шырын	200	200	200	табиғи шырын	0,200	0,200	0,200

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
 Аспаз _____
 Мердігер _____