



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

Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 21.04.2025 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
Май қосылған нан	30/10	40/10	40/10	нан май	0,030 0,010	0,040 0,010	0,040 0,010
Сүт қосылған шай	200	200	200	кара шай қант сүт	0,005 0,005 0,040	0,005 0,005 0,040	0,005 0,005 0,040
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана

Сейсенбі 22.04.2025 жыл

Лагман	200	250	250	сиыр еті	0,068	0,075	0,075
				спагетти	0,051	0,068	0,068
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,011
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				картоп	0,038	0,045	0,045
				тұз	0,001	0,001	0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,020	0,020	0,020
				қант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Сәрсенбі 23.04.2025 жыл

Борщ	200	250	250	тауық еті	0,030	0,030	0,030
				картоп	0,086	0,107	0,107
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,010	0,013	0,013

				қырыққабат	0,043	0,056	0,056
				өсімдік майы	0,002	0,003	0,003
				тұз	0,001	0,001	0,001
				қызанақ	0,003	0,003	0,003
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Печенье	20	30	40	печенье	0,020	0,030	0,040
Лимон қосылған шай	200	200	200	кара шай	0,007	0,007	0,007
				кант	0,005	0,005	0,005
				лимон	0,010	0,010	0,010

Бейсенбі 24.04.2025 жыл

Вареник	200	250	250	картоп	0,030	0,040	0,040
				пияз	0,010	0,012	0,012
				ұн	0,035	0,035	0,035
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа	0,008	0,008	0,008
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100	қырыққабат	0,050	0,136	0,136
				сәбіз	0,010	0,012	0,012
				кияр	0,010	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,008	0,010	0,010
				тұз	0,001	0,001	0,001
Нан	20	40	50	нан	0,030	0,040	0,050
Кисель	200	200	200	кисель концентраты	0,020	0,020	0,020
				кант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Жұма 25.04.2025 жыл

Тұздықтағы биточки	90/20	120/20	120/20	тартылған сиыр еті	0,078	0,104	0,104
				күріш	0,012	0,012	0,012
				пияз	0,032	0,042	0,042
				ұн	0,004	0,005	0,005
				өсімдік майы	0,003	0,004	0,004
				тұз	0,001	0,001	0,001
				кант	0,001	0,001	0,001
				қызанақ	0,003	0,003	0,003
Қайнатылған макарон	100	150	150	макарон	0,035	0,060	0,060
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сары май	0,002	0,003	0,004
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 Г.м.
 Аспаз Д.м.
 Мердігер Е.м.