



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 12.05.2025 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	қара 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 13.05.2025 жыл

Палау	200	250	250	тауық еті өсімдік майы пияз күріш сәбіз тұз	0,097 0,008 0,010 0,051 0,015 0,001	0,122 0,011 0,012 0,068 0,019 0,001	0,121 0,011 0,012 0,068 0,019 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100	кияр өсімдік майы тұз	0,060 0,003 0,001	0,100 0,003 0,001	0,100 0,003 0,001
Кисель	200	200	200	кисель концентраты қант лимон қышқылы	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001

Сәрсенбі 14.05.2025 жыл

Үй сорпасы	200	250	250	тауық еті	0,030	0,030	0,030
				картон	0,086	0,107	0,107
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,010	0,013	0,013
				жарма	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
Шұжық қосылған нан	20/10	40/10	50/10	нан	0,020	0,040	0,050
				шұжық	0,010	0,010	0,010
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 15.05.2025 жыл

Тұздықтағы тефтель	80/20	100/20	100/20	күріш	0,015	0,017	0,017
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сиыр еті	0,067	0,111	0,111
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				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	0,003
Нан	20	40	50	нан	0,030	0,040	0,050
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,020	0,020	0,020
				кант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Жұма 16.05.2025 жыл

Гуляш	80	100	100	тауық еті	0,097	0,122	0,122
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,011
				қызанақ	0,003	0,003	0,003
Қайнатылған қарақұмық	100	150	150	қарақұмық	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
Бөрікарақат қосылған шай	200	200	200	бөрікарақат	0,020	0,200	0,200
				кара шай	0,005	0,005	0,005
				кант	0,005	0,005	0,005

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі

Аспаз

Мердігер

[Signature]
[Signature]
[Signature]