



Бекітемін
«Ы. Алтынсарин» мектеп-лицейі
КММ директоры
Ж.С.Жаманжол



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 19.05.2025 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
Қант қосылған шай	200	200	200	қара шай қант	0,005 0,005	0,005 0,005	0,005 0,005
Джем	18 гр	18 гр	18 гр	джем	0,018	0,018	0,018

Сейсенбі 20.05.2025 жыл

Вареники	200	250	250	картоп ұн пияз жұмыртқа тұз	0,037 0,020 0,010 1 дана 0,001	0,037 0,020 0,010 1 дана 0,001	0,037 0,020 0,010 1 дана 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Печенье	20	30	40	печенье	0,020	0,030	0,040
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант лимон қышқылы	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001

Сәрсенбі 21.05.2025 жыл

Үй сорпасы	200	250	250	тауық еті картоп пияз сәбіз жарма өсімдік майы тұз қызанақ	0,030 0,086 0,010 0,010 0,043 0,002 0,001 0,003	0,030 0,107 0,012 0,013 0,056 0,003 0,001 0,003	0,030 0,107 0,012 0,013 0,056 0,003 0,001 0,003
Шұжық қосылған нан	20/10	40/10	50/10	нан шұжық	0,020 0,010	0,040 0,010	0,050 0,010
Бал қосылған шай	200	200	200	кара шай қант бал	0,007 0,005 0,005	0,007 0,005 0,005	0,007 0,005 0,005

Бейсенбі 22.05.2025 жыл

Гуляш	60/30	80/30	80/30	сәбіз пияз сиыр еті тұз өсімдік майы қызанақ	0,015 0,010 0,067 0,001 0,002 0,003	0,017 0,012 0,098 0,001 0,002 0,003	0,017 0,012 0,098 0,001 0,002 0,003
Қайнатылған макарон	100	150	150	макарон тұз сары май	0,035 0,001 0,002	0,060 0,001 0,003	0,060 0,001 0,003
Нан	20	40	50	нан	0,030	0,040	0,050
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

Жұма 23.05.2025 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100	150/100	150/100	тауық еті пияз тұз ұн жұмыртқа	0,025 0,005 0,001 0,020 1 дана	0,025 0,005 0,001 0,020 1 дана	0,025 0,005 0,001 0,020 1 дана
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Каркаде	200	200	200	каркаде қант	0,020 0,005	0,200 0,005	0,200 0,005

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Б. Бай
Аспаз Б. Бай
Мердігер Е. Бай