



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



Ас мәзірі

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

Сейсенбі 01.04.2025 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
Ірімшік қосылған нан	30/10	40/10	40/10	нан ірімшік	0,030 0,010	0,040 0,010	0,040 0,010
Қант қосылған шай	200	200	200	кара шай қант	0,005 0,005	0,005 0,005	0,005 0,005

Сәрсенбі 02.04.2025 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100	150/100	150/100	сиыр еті жұмыртқа пияз ұн тұз су сорпа	0,008 0,001 0,010 0,003 0,001 0,080 0,100	0,015 0,001 0,015 0,005 0,001 0,080 0,100	0,015 0,001 0,015 0,005 0,001 0,080 0,100
Нан	20	40	40	нан	0,020	0,040	0,040
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

Бейсенбі 03.04.2025 жыл

Үй сорпасы	200	250	250	каракұмык қырыққабат пияз сәбіз тұз картон	0,015 0,030 0,010 0,010 0,001 0,086	0,020 0,041 0,012 0,013 0,001 0,107	0,020 0,041 0,012 0,013 0,001 0,107
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Бал қосылған шай	200	200	200	кара шай қант бал	0,005 0,005 0,002	0,005 0,005 0,002	0,005 0,005 0,002

Жұма 04.04.2025 жыл

Тұздықтағы тефтели	90/20	120/20	120/20	тартылған сиыр еті күріш пияз ұн өсімдік майы тұз қант қызанақ	0,078 0,012 0,032 0,004 0,003 0,001 0,001 0,003	0,104 0,012 0,042 0,005 0,004 0,001 0,001 0,003	0,104 0,012 0,042 0,005 0,004 0,001 0,001 0,003
Қайнатылған күріш	150	150	150	күріш тұз	0,062 0,001	0,071 0,001	0,071 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
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

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
Аспаз _____
Мердігер _____