



Бекітемін

«Ы. Алтынсарин атындағы
мектеп-лицей»

КММ директоры

Ж.С.Жамангарина



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 07.04.2025 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 боткасы	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 0,007	0,005 0,005 0,007	0,005 0,005 0,007
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1	1	1

Сейсенбі 08.04.2025 жыл

Палау	200	200	200	тауық еті өсімдік майы пияз сәбіз жасыл шөптер тұз	0,097 0,008 0,010 0,015 0,002 0,001	0,122 0,011 0,012 0,019 0,003 0,001	0,122 0,011 0,012 0,019 0,003 0,001
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100	өсімдік майы тұз сәбіз қырыққабат	0,002 0,001 0,045 0,025	0,003 0,001 0,056 0,044	0,003 0,001 0,056 0,044
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Каркаде	200	200	200	каркаде қант	0,002 0,007	0,002 0,007	0,002 0,007

Сәрсенбі 09.04.2025 жыл

Сорпа фрикаделькамен	200	250	250	фрикаделька	0,015	0,020	0,020
				вермишель	0,030	0,041	0,041
				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
Шұжық қосылған нан	30/10	40/10	50/10	нан	0,030	0,040	0,050
				шұжық	0,010	0,010	0,010
Лимон қосылған шай	200	200	200	қара шай	0,007	0,007	0,007
				қант	0,005	0,005	0,005
				лимон	0,002	0,002	0,002

Бейсенбі 10.04.2025 жыл

Тұздықтағы тефтели	90/20	120/20	120/20	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
				қант	0,001	0,001	0,001
				қызанақ	0,003	0,003	0,003
Қайнатылған қарақұмық	150	150	150	қарақұмық	0,046	0,053	0,053
				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

Жұма 11.04.2025 жыл

Жаркое	200	250	250	тауық еті	0,050	0,067	0,067
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,011
				пияз	0,010	0,012	0,012
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				жасыл шөптер	0,002	0,003	0,003
				тұз	0,001	0,001	0,001
				картоп	0,086	0,108	0,108
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Бөрікарақат қосылған шай	200	200	200	бөрікарақат	0,020	0,020	0,020
				қант	0,007	0,007	0,007
				шай	0,005	0,005	0,005

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____

Аспаз _____

Мердігер _____