



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

Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 20.01.2025 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 жармасы сүт қант тұз сары май	0,044 0,100 0,006 0,001 0,001	0,055 0,125 0,007 0,010 0,001	0,055 0,125 0,007 0,010 0,001
Бутерброд ірімшікпен	30	40	40	нан ірімшік	0,020 0,010	0,030 0,010	0,030 0,010
Сүт қосылған шай	200	200	200	қара шай бал	0,005 0,005	0,005 0,005	0,005 0,005
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1	1	1

Сейсенбі 21.01.2025 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/150	150/150	150/150	тұшпара	0,070	0,100	0,100
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант лимон қышқылы	0,002 0,007 0,001	0,002 0,007 0,001	0,002 0,007 0,001

Сәрсенбі 22.01.2025 жыл

Жарма қосылған сорпа	200	250	250	тауық күріш пияз сәбіз тұз картоп өсімдік майы	0,030 0,005 0,010 0,010 0,001 0,086 0,002	0,030 0,006 0,012 0,013 0,001 0,107 0,003	0,030 0,006 0,012 0,013 0,001 0,107 0,003
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Пряник	1 дана	1 дана	1 дана	пряник	1	1	1

Бөрікарат қосылған шай	200	200	200	кара шай кант бөрікарат	0,010 0,005 0,020	0,010 0,005 0,020	0,010 0,005 0,020
------------------------	-----	-----	-----	-------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

Бейсенбі 23.01.2025 жыл

Палау	200	200	200	тауық еті күріш өсімдік майы тұз жасыл пияз сәбіз	0,097 0,051 0,008 0,001 0,002 0,010 0,015	0,122 0,068 0,011 0,001 0,003 0,012 0,019	0,122 0,068 0,011 0,001 0,003 0,012 0,019
Жана піскен көкөністер салат	60	100	100	өсімдік майы кант сәбіз қырыққабат пияз тұз	0,008 0,002 0,010 0,050 0,012 0,001	0,010 0,003 0,012 0,136 0,013 0,001	0,010 0,003 0,012 0,136 0,013 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Бал қосылған шай	200	200	200	кара шай кант бал	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001

Жұма 24.01.2025 жыл

Тұздықтағы тефтели	90/20	120/20	120/20	сиыр еті күріш пияз тұз өсімдік майы ұн кант	0,078 0,012 0,032 0,001 0,003 0,004 0,001	0,104 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,001	0,104 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,001
Қайнатылған макарон	150	150	150	макарон сары май қызанық	0,046 0,003 0,003	0,053 0,003 0,003	0,053 0,003 0,003
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кисель	200	200	200	кисель концентраты кант 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 _____