



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

Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қанту 2024 жыл)

Сейсенбі 01.10.2024 жыл

Тағамның аты	Тағамның шғымы, граммы		Тағамдар ингредиенттері	Жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
Палау	200 гр	250 гр	тауық еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз жасыл шөптер тұз	120 51 8 9,5 15 2 0,7	132 68 11 12 19 2,5 0,8
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Каркаде	200 гр	200 гр	каркаде су қант	10 180 10	10 180 10

Сәрсенбі 02.10.2024 жыл

Щи	200 гр	250 гр	картоп сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	34 50 9 8 4 144	47 70 10 9 5 180
Печенье	20 гр	40 гр	печенье	20	40
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Бал мен шай	200 гр	200 гр	бал қара шай қант су	10 0,4 10 180	10 0,4 10 180

Бейсенбі 03.10.2024 жыл

Тұздықтағы тефтели	80/30 гр	100/30 гр	күріш жармасы сиыр еті су пияз өсімдік майы ұн	5 57 12 24 2 3	6 65 15 29 3 4
Картоп пюресі	100 гр	150 гр	картоп қайнатылған сүт сары май	114 15,8 3,5	161,1 23,5 5,2
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты қант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Жұма 04.10.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	сиыр еті өсімдік майы пияз сәбіз тұз	68 3 12 15 3	89 5 16 20 5
Қайнатылған макарон	100 гр	150 гр	макарон өнімдері тұз сары май	35 3 3,5	70 6 7,0
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы қант лимон қышқылы су	20 24 0,2 180	20 24 0,2 180

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
Аспаз _____
Мердігер _____

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!