



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 24.02.2025 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
Бутерброд маймен	30/10	40/10	40/10	нан май	0,020 0,010	0,030 0,010	0,030 0,010
Қант қосылған шай	200	200	200	қара шай қант	0,005 0,005	0,005 0,005	0,005 0,005
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1	1	1

Сейсенбі 25.02.2025 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100	150/100	150/100	тұшпара	0,100	0,150	0,150
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 26.02.2025 жыл

Сорпа қосылған фрикадельки	200	250	250	фрикадельки	0,015	0,020	0,020
				күріш	0,020	0,025	0,025
				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
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Печенье	20	30	40	печенье	0,020	0,030	0,040
Лимон қосылған шай	200	200	200	қара шай	0,005	0,005	0,005
				қант	0,005	0,005	0,005
				лимон	0,002	0,002	0,002

Бейсенбі 27.02.2025 жыл

Палау	200	200	200	тауық еті	0,097	0,122	0,122
				өсімдік майы	0,008	0,011	0,011
				пияз	0,010	0,012	0,012
				күріш	0,051	0,068	0,068
				сәбіз	0,015	0,019	0,019
				жасыл шөптер	0,002	0,003	0,003
				тұз	0,001	0,001	0,001
				Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сәбіз	0,045	0,056	0,056
				қырыққабат	0,025	0,044	0,044
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кисель	200	200	200	кисель концентраты	0,020	0,020	0,020
				қант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Жұма 28.02.2025 жыл

Гуляш	60	80	80	сиыр еті	0,068	0,089	0,089
				өсімдік майы	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,015	0,020	0,020
				сәбіз	0,025	0,032	0,032
				тұз	0,001	0,001	0,001
Қайнатылған макарон	150	150	150	макарон	0,062	0,071	0,071
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Бөріқарақат қосылған шай	200	200	200	бөріқарақат	0,010	0,010	0,010
				қара шай	0,005	0,005	0,005
				қант	0,005	0,005	0,005

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____

Аспаз _____

Мердігер _____