



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

Ас мәзірі
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2025 жыл)

Дүйсенбі 01.12.2025 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
Паста Болоньез	200	220	250	сиыр еті пияз сәбіз май тұз сарымсақ спагетти ірімшік	0,075 0,013 0,013 0,003 0,001 0,001 0,063 0,007	0,084 0,015 0,015 0,004 0,002 0,001 0,068 0,010	0,094 0,020 0,020 0,005 0,003 0,001 0,075 0,015
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао сүт кант	0,007 0,180 0,003	0,007 0,180 0,003	0,007 0,180 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Куртис
Аспаз Дан
Мердігер С.Турсун



Бекітемін

«Ы. Алтынсарин атындағы»

мектеп-лицей»

КММ директоры

Ж.С.Жамангарина



Ас мәзірі

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

Сейсенбі 02.12.2025 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
Сиыр тефтель	70	90	100	сиыр етінен жасал нан жұмыртка пияз сары май тұз	0,080 0,007 0,005 0,007 0,002 0,002	0,090 0,012 0,005 0,012 0,003 0,002	0,100 0,015 0,005 0,015 0,003 0,002
Қайнатылған қаракұмық	130	150	180	қаракұмық тұз май	0,054 0,002 0,003	0,063 0,002 0,005	0,075 0,002 0,007
Кесілген қызанақ пен қияр	60	80	100	қызанақ қияр сары май тұз	0,032 0,032 0,004 0,001	0,043 0,043 0,004 0,001	0,050 0,050 0,005 0,001
Қаймақ соусы	20	20	20	қаймақ үн май	0,010 0,002 0,002	0,010 0,002 0,002	0,010 0,002 0,002
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант	0,020 0,003	0,020 0,003	0,020 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі

Аспаз

Мердігер

Кутип
Демел
С. Жамангарина



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



Ас мәзірі

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

Сәрсенбі 03.12.2025 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
Рагу	200	220	250	үйрек филесі пияз сәбіз картоп сары май тұз лавр жапырағы сарымсак	0,075 0,020 0,025 0,080 0,004 0,002 0,001 0,005	0,080 0,023 0,025 0,090 0,005 0,002 0,001 0,005	0,080 0,025 0,025 0,090 0,005 0,002 0,001 0,005
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	алма	1 дана	1 дана	1 дана
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Каркаде	200	200	200	каркаде қант	0,001 0,003	0,001 0,003	0,001 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Далия
Мердігер С. Ахметов



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



Ас мәзірі

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

Бейсенбі 04.12.2025 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
Күріш сорпасы	200	220	250	тауық еті күріш картоп сәбіз пияз томат пастасы өсімдік майы тұз	0,050 0,016 0,021 0,010 0,009 0,006 0,003 0,002	0,065 0,020 0,026 0,012 0,012 0,007 0,004 0,002	0,080 0,024 0,032 0,015 0,014 0,008 0,005 0,003
Мектеп тоқаш	50	50	50	ұн қант сары май жұмыртқа сүт ашытқы тұз ванилин	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант	0,020 0,003	0,020 0,003	0,020 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Куртис
Аспаз Даша
Мердігер А. Бектұр



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

Жұма 05.12.2025 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
Қаймақ соусында көкөністермен бұқтырылған балық	70/20	90/20	100/20	филе минтая пияз сәбіз қаймақ тұз май	0,070 0,007 0,010 0,005 0,002 0,002	0,074 0,010 0,014 0,008 0,002 0,002	0,076 0,012 0,018 0,010 0,002 0,002
Картоп пен сәбіз пюресі	130	150	180	картоп сәбіз сүт май тұз	0,140 0,055 0,015 0,008 0,002	0,144 0,075 0,020 0,008 0,002	0,150 0,090 0,025 0,008 0,002
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Лимон сусыны	200	200	200	лимон қант	0,020 0,008	0,020 0,003	0,020 0,008

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутип
Аспаз Дамір
Мердігер С. Дамір



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 08.12.2025 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
Көкөніс қосылған құс еті	70	90	100	үйрек филесі сәбіз пияз томат пастасы сары май тұз	0,076 0,020 0,015 0,003 0,003 0,001	0,080 0,023 0,018 0,003 0,003 0,002	0,085 0,025 0,020 0,003 0,003 0,002
Қайнатылған макарон	130	150	180	макарон сары май тұз	0,046 0,005 0,001	0,053 0,005 0,002	0,063 0,005 0,003
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао қант сүт	0,020 0,005 0,180	0,020 0,005 0,180	0,020 0,005 0,180

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кунис
Аспаз Данил
Мердігер С. Шамширова



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

Ас мәзірі
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2025 жыл)

Сейсенбі 09.12.2025 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
Қаймақ соусындағы тефтели	70/20	90/20	100/20	сиыр еті күріш пияз тұз өсімдік майы ұн қаймақ	0,078 0,012 0,032 0,001 0,003 0,004 0,010	0,092 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,010	0,104 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,010
Қайнатылған қарақұмық	130	150	180	қарақұмық май тұз	0,050 0,003 0,002	0,060 0,005 0,002	0,075 0,007 0,002
Қырыққабат пен қияр салаты	60	90	100	қырыққабат қияр өсімдік майы тұз	0,049 0,021 0,003 0,001	0,063 0,027 0,003 0,001	0,070 0,030 0,003 0,001
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер кант	0,020 0,003	0,020 0,003	0,020 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кунтис
Аспаз Данил
Мердігер А.Жамангарина



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



Ас мәзірі

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

Сәрсенбі 10.12.2025 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
Жаркое	200	220	250	тауық еті картоп сәбіз пияз май тұз сарымсақ лавр жапырағы	0,075 0,080 0,025 0,020 0,004 0,002 0,005 0,001	0,080 0,090 0,025 0,023 0,005 0,002 0,005 0,001	0,080 0,090 0,025 0,023 0,005 0,002 0,005 0,001
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Каркаде	200	200	200	каркаде қант	0,001 0,003	0,001 0,003	0,001 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кунтис
Аспаз Даш
Мердігер С. Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Бейсенбі 11.12.2025 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
Фрикадельный сорпа	200	220	250	сиыр еті макарон картоп сәбіз пияз өсімдік майы тұз	0,050 0,016 0,021 0,010 0,009 0,003 0,002	0,065 0,020 0,026 0,012 0,012 0,004 0,002	0,080 0,024 0,032 0,015 0,014 0,005 0,003
Сүзбе қосылған тоқаш	50	50	50	ұн қант сары май жұмыртқа сүт ашытқы тұз ванилин сүзбе	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Жаңа алма компоты	200	200	200	алма қант	0,143 0,003	0,143 0,003	0,143 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Курман
Аспаз Долмат
Мердігер Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Жұма 12.12.2025 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
Тұздықтағы балық таяқшалары	70/20	90/20	100/20	филе минтая пияз сәбіз қаймақ тұз май	0,070 0,007 0,010 0,005 0,002 0,002	0,074 0,010 0,014 0,008 0,002 0,002	0,076 0,012 0,018 0,010 0,002 0,002
Картоп пен сәбіз пюресі	130	150	180	картоп сәбіз сүт май тұз	0,140 0,055 0,015 0,008 0,002	0,144 0,075 0,020 0,008 0,002	0,150 0,090 0,025 0,008 0,002
Сәбіз және ірімшік салаты	60	80	100	сәбіз ірімшік өсімдік майы тұз	0,070 0,007 0,003 0,001	0,090 0,010 0,005 0,001	0,115 0,015 0,005 0,001
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Лимон сусыны	200	200	200	лимон қант	0,020 0,008	0,020 0,003	0,020 0,008

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Долгу
Мердігер С.А.Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Сәрсенбі 17.12.2025 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
Палау	200	220	250	үйрек филесу сәбіз пияз күріш тұз сары май	0,085 0,030 0,017 0,045 0,001 0,005	0,098 0,034 0,020 0,050 0,002 0,005	0,105 0,040 0,025 0,055 0,003 0,007
Нан	30	50	50	нан ірімшік	0,030 0,010	0,050 0,010	0,050 0,010
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Каркаде	200	200	200	каркаде қант	0,001 0,003	0,001 0,003	0,001 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Денис
Мердігер Е. Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Бейсенбі 18.12.2025 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
Борщ	200	220	250	тауық еті қызылша қырыққабат актүйнек сәбіз пияз томат пастасы өсімдік майы тұз	0,050 0,040 0,020 0,021 0,010 0,009 0,006 0,003 0,002	0,065 0,050 0,025 0,026 0,012 0,012 0,007 0,004 0,002	0,080 0,060 0,030 0,032 0,015 0,014 0,008 0,005 0,003
Ірімшік қосылған тоқаш	50	50	50	ұн қант сары май жұмыртқа сүт ашытқы тұз ванилин ірімшік	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003 0,005
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Денсаулық сусыны	200	200	200	алма лимон апельсин қант	0,089 0,010 0,055 0,003	0,089 0,010 0,055 0,003	0,089 0,010 0,055 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Курман
Аспаз Дулла
Мердігер С. Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Жұма 19.12.2025 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
Тауық төс еті көкөністермен	70	90	100	тауық еті сәбіз пияз май тұз	0,080 0,012 0,012 0,002 0,002	0,090 0,015 0,015 0,003 0,003	0,110 0,017 0,017 0,005 0,003
Қайнатылған макарон	130	150	180	макарон тұз май	0,054 0,002 0,003	0,063 0,002 0,005	0,075 0,002 0,007
Витамин салаты	60	80	100	қырыққабат сәбіз өсімдік майы тұз	0,049 0,021 0,004 0,001	0,063 0,027 0,004 0,001	0,070 0,030 0,005 0,001
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Лимон сусыны	200	200	200	лимон кант	0,020 0,008	0,020 0,008	0,020 0,008

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Демір
Мердігер С. Жамангарина



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 22.12.2025 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
Палау	200	220	250	үйрек филесі сәбіз пияз күріш тұз сары май	0,085 0,030 0,017 0,045 0,001 0,005	0,098 0,034 0,020 0,050 0,002 0,005	0,105 0,040 0,025 0,055 0,003 0,007
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	алма	1 дана	1 дана	1 дана
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Сүт қосылған какао	200	200	200	какао сүт қант	0,007 0,180 0,003	0,007 0,180 0,003	0,007 0,180 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Рақып
Мердігер Е. Айтжан



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



Ас мәзірі

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

Сейсенбі 23.12.2025 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
Сиыр тефтель	70	90	100	сиыр еті күріш жұмыртқа пияз сары май тұз	0,080 0,007 0,005 0,007 0,002 0,002	0,090 0,012 0,005 0,012 0,003 0,002	0,100 0,015 0,005 0,015 0,003 0,002
Қайнатылған макарон	130	150	180	макарон тұз май	0,054 0,002 0,003	0,063 0,002 0,005	0,075 0,002 0,007
Витамин салаты	60	80	100	қырыққабат сәбіз өсімдік майы тұз	0,049 0,021 0,004 0,001	0,063 0,027 0,004 0,001	0,070 0,030 0,005 0,001
Қаймақ соусы	20	20	20	қаймақ үн май	0,010 0,002 0,002	0,010 0,002 0,002	0,010 0,002 0,002
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер қант	0,020 0,003	0,020 0,003	0,020 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Күміс
Аспаз Алға
Мердігер Е. Жамангарина



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

Ас мәзірі
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2025 жыл)

Сәрсенбі 24.12.2025 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
Тұздықтағы балық таяқшалары	70/20	90/20	100/20	филе минтая	0,070	0,074	0,076
				пияз	0,007	0,010	0,012
				сәбіз	0,010	0,014	0,018
				қаймак	0,005	0,008	0,010
				тұз	0,002	0,002	0,002
				май	0,002	0,002	0,002
Картоп пен сәбіз пюресі	130	150	180	картоп	0,140	0,144	0,150
				сәбіз	0,055	0,075	0,090
				сүт	0,015	0,020	0,025
				май	0,008	0,008	0,008
				тұз	0,002	0,002	0,002
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Каркаде	200	200	200	каркаде	0,001	0,001	0,001
				қант	0,003	0,003	0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутыр
Аспаз Бай
Мердігер С.Жамангарина



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



Ас мәзірі

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

Бейсенбі 25.12.2025 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
Жарма қосылған сорпа	200	220	250	тауық еті қарақұмық картоп сәбіз пияз томат пастасы өсімдік майы тұз	0,050 0,020 0,021 0,010 0,009 0,006 0,003 0,002	0,065 0,025 0,026 0,012 0,012 0,007 0,004 0,002	0,080 0,030 0,032 0,015 0,014 0,008 0,005 0,003
Тоқаш	50	50	50	ұн қант сары май жұмыртқа сүт ашытқы тұз ванилин	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,001 0,002 0,003
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Денсаулық сусыны	200	200	200	алма лимон апельсин қант	0,089 0,010 0,055 0,003	0,089 0,010 0,055 0,003	0,089 0,010 0,055 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Курман
Аспаз Даша
Мердігер С. Жамангарина



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



Ас мәзірі

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

Жұма 26.12.2025 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
Паста Болонез	200	220	250	сиыр еті пияз сәбіз май тұз сарымсақ спагетти ірімшік	0,075 0,013 0,013 0,003 0,001 0,001 0,063 0,007	0,084 0,015 0,015 0,004 0,002 0,001 0,068 0,010	0,094 0,020 0,020 0,005 0,003 0,001 0,075 0,015
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
Лимон сусыны	200	200	200	лимон қант	0,020 0,008	0,020 0,008	0,020 0,008

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутуш
Аспаз Давы
Мердігер А.А.А.