



Бекітемін
«Ы. Алтынсарий атындағы
мектеп-лицей»
КММ директоры
Ж.С.Жамаңгарина



Ас мәзірі

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

Бейсенбі 08.01.2026 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
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	

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)

Жұма 09.01.2026 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 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
Токаш	50	50	50	үн қант май жұмыртқа сүт кентелісі ашытқы тұз ванилин	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 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 Курман
Аспаз Дайыр
Мердігер С. Аманжол



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 12.01.2026 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 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 Кутеип
Аспаз Болтеев
Мердігер А. Болтеев



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



Ас мәзірі
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сейсенбі 13.01.2026 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
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
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 Кутеев
Аспаз Демішев
Мердігер С.А.Аманжол



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сәрсенбі 14.01.2026 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 котлеттері	70	90	100	сиыр еті нан 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 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
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
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 Курман
Аспаз Данкы
Мердігер С.А.Аманжол



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Бейсенбі 15.01.2026 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 филесі	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
Ірімшік қосылған сәбіз 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
Жаңа алма компоты	200	200	200	алма қант	0,0143 0,003	0,143 0,003	0,143 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Курман
Аспаз А. Давыдов
Мердігер С. Давыдов



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



Ас мәзірі

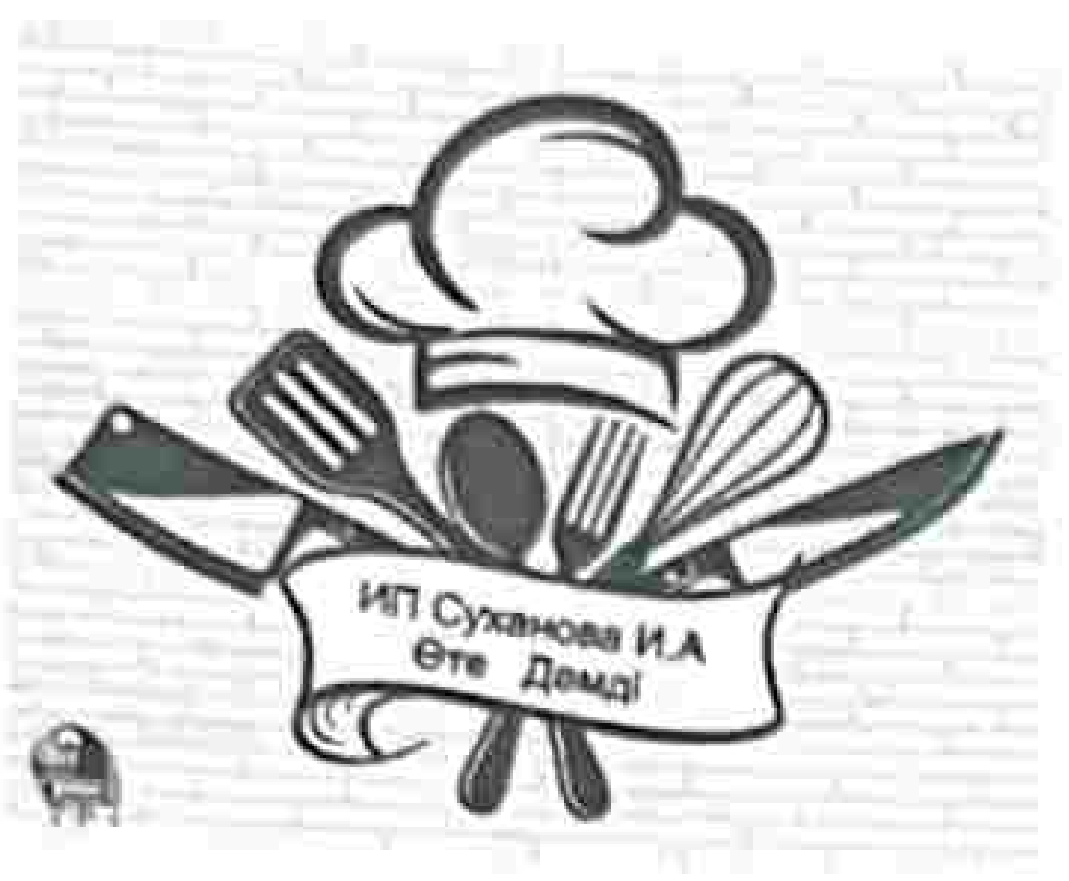
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Жұма 16.01.2026 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 үй сорпасы	200	220	250	тауық еті арпа 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
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
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 Кутеев
Аспаз Даша
Мердігер Е. Ном / мн /



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

Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Дүйсенбі 19.01.2026 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	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 Р. Мұса
Аспаз В. Мұса
Мердігер В. Мұса



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сейсенбі 20.01.2026 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
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
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	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 А. Мамед
Аспаз Д. Аманжол
Мердігер С. Аманжол



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сәрсенбі 21.01.2026 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 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
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
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 А.Т.Медведева
Аспаз Д.А.Дамбаева
Мердігер А.А.Жамангарина



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Бейсенбі 22.01.2026 жыл

Жалпы граммен		
10	(11-14) жас	(15-18) жас
0,090	0,110	
0,015	0,017	
0,015	0,017	
0,003	0,005	
0,003	0,003	
0,075		
0,007		
0,002		
0,070		
0,030		
0,05		
1		

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 филесі	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
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
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 Кунеев
Аспаз Бейсен
Мердігер С. Бейсен



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Жұма 23.01.2026 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 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
Тоқаш	50	50	50	ұн қант май жұмыртқа сүт кентелісі ашытқы тұз ванилин	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 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 Кутеев
Аспаз Демішев
Мердігер С. Аманжол



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Дүйсенбі 26.01.2026 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
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
Нан	30	50	50	нан	0,030	0,050	0,050
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 Күмеев
Аспаз Демішев
Мердігер С. Жамангарина



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

Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сейсенбі 27.01.2026 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	күс еті пияз сәбіз картоп күнбағыс майы тұз лавр жапырағы сарымсақ	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
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
Итмұрын сусыны	200	200	200	итмұрын қант	0,030 0,003	0,030 0,003	0,030 0,003

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Кутас
Аспаз Ренат
Мердігер Жамангарина



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Сәрсенбі 28.01.2026 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 биточки	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
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
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана	1 дана
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 К. М. М. М.
Аспаз А. М. М. М.
Мердігер М. М. М. М.



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



Ас мәзірі
(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Бейсенбі 29.01.2026 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 филесі	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
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 Кутеев
Аспаз Радина
Мердігер С. Шығай



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қамту 2026 жыл)

Жұма 30.01.2026 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	сиыр еті қызылша қырыққабат картоп 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 ірімшік ашытқы тұз ванилин	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003	0,030 0,004 0,001 0,005 0,009 0,013 0,001 0,002 0,003
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 Кутеев

Аспаз Кутеев

Мердігер А. Жамангарина