

Сәрсенбі 05.02.2025 жыл

Котлет сорпасы	200	250	250	котлет күріш пияз сәбіз тұз	0,015 0,020 0,010 0,010 0,001	0,020 0,025 0,012 0,013 0,001	0,020 0,025 0,012 0,013 0,001
Нан	20	40	50	картоп нан	0,086 0,020	0,107 0,040	0,107 0,050
Печенье	20	20	20	печенье	0,020	0,020	0,020
Бал қосылған шай	200	200	200	кара шай қант бал	0,010 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001	0,020 0,007 0,001

Бейсенбі 06.02.2025 жыл

Сиыр етінен жасалған тефтель	90/20	120/20	120/20	сиыр күріш пияз тұз өсімдік майы ұн қант қызанақ	0,078 0,012 0,032 0,001 0,003 0,004 0,001 0,003	0,104 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,001 0,003	0,104 0,012 0,042 0,001 0,004 0,005 0,001 0,003
Қарақұмық пісірілген	150	150	150	қарақұмық сары май	0,062 0,003	0,071 0,003	0,071 0,003
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

Жұма 07.02.2025 жыл

Лагман	150	200	200	сиыр еті спагетти пияз тұз өсімдік майы сәбіз болгар бұрышы	0,020 0,100 0,032 0,001 0,003 0,015 0,022	0,030 0,120 0,042 0,001 0,004 0,020 0,035	0,030 0,120 0,042 0,001 0,004 0,020 0,035
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Аскорбин қышқылы қосылған шай	200	200	200	кара шай қант аскорбин қышқылы	0,020 0,007 0,003	0,020 0,007 0,003	0,020 0,007 0,00

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
Аспаз _____
Мердігер _____



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

Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 03.02.2025 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
Ботқа достық	200	250	250	тары күріш сүт қант тұз сары май	0,020 0,024 0,100 0,006 0,001 0,001	0,025 0,030 0,125 0,007 0,010 0,001	0,025 0,030 0,125 0,007 0,010 0,001
Нан мен май	30/10	40/10	40/10	нан ірімшік	0,020 0,010	0,030 0,010	0,030 0,010
Сүт қосылған шай	200	200	200	қара шай сүт қант	0,005 0,040 0,005	0,005 0,040 0,005	0,005 0,040 0,005
Жеміс	1 дана	1 дана	1 дана	жеміс	1	1	1

Сейсенбі 04.02.2025 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
Жаңа піскен көкөністер салат	60	100	100	өсімдік майы қант сәбіз қырыққабат кияр 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
Бөріқаракат қосылған шай	200	200	200	бөріқаракат қант лимон қышқылы қара шай	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005