



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

Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 10.02.2025 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
Май мен ірімшік қосылған нан	30/10/10	40/10/10	40/10/10	нан ірімшік май	0,020 0,010 0,010	0,030 0,010 0,010	0,030 0,010 0,010
Қант қосылған шай	200	200	200	кара 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 11.02.2025 жыл

Гуляш	60	80	80	сиыр еті өсімдік майы пияз сәбіз тұз	0,068 0,003 0,015 0,025 0,001	0,089 0,003 0,020 0,032 0,001	0,089 0,003 0,020 0,032 0,001
Қарақұмық пісірілген	150	150	150	қарақұмық сары май тұз	0,062 0,003 0,001	0,071 0,003 0,001	0,071 0,003 0,001
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Кисель	200	200	200	кисель концентраты қант лимон қышқылы	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005	0,020 0,007 0,001 0,005

Сәрсенбі 12.02.2025 жыл

Үй сорпасы	200	250	250	тауық еті	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	20	20	печенье	0,020	0,020	0,020
Кептірілген жемістерден компот	200	200	200	кептірілген жемістер	0,002	0,002	0,002
				қант	0,007	0,007	0,007
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001

Бейсенбі 13.02.2025 жыл

Соустағы биточки	80/20	100/20	100/20	сиыр	0,078	0,104	0,104
				күріш	0,012	0,012	0,012
				пияз	0,032	0,042	0,042
				тұз	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	0,003	0,004	0,004
				ұн	0,004	0,005	0,005
				қант	0,001	0,001	0,001
				кызанак	0,003	0,003	0,003
Қайнатылған макарон	150	150	150	макарон өнімдері	0,062	0,071	0,071
				тұз	0,001	0,001	0,001
				сары май	0,003	0,003	0,003
Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100	100	қырыққабат	0,035	0,055	0,055
				сәбіз	0,015	0,025	0,025
				кияр	0,010	0,020	0,020
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Бал қосылған шай	200	200	200	қара шай	0,005	0,005	0,005
				қант	0,005	0,005	0,005
				бал	0,002	0,002	0,002

Жұма 14.02.2025 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100	150/100	150/100	сиыр еті	0,008	0,015	0,015
				жұмыртқа	0,001	0,001	0,001
				пияз	0,010	0,015	0,015
				ұн	0,003	0,005	0,005
				тұз	0,001	0,001	0,001
				су	0,080	0,080	0,080
				сорпа	0,100	0,100	0,100
Нан	20	40	50	нан	0,020	0,040	0,050
Бөрікаракат сусыны	200	200	200	қара шай	0,020	0,020	0,020
				қант	0,007	0,007	0,007
				бөрікаракат	0,003	0,003	0,00

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____

Аспаз _____

Мердігер _____