



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



Ас мәзірі

(I-IV сыныптар, жалпы оқумен қанту 2024 жыл)

Дүйсенбі 23.12.2024 жыл

Тағамның аты	Тағамның шғымы, граммы		Тағамдар ингредиенттері	Жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
Май қосылған сүт ботқасы	200 гр	250 гр	күріш жармасы сүт су кант тұз сары май	44 100 70 6 7 5	55 125 87,5 7,5 7,5 10
Бутерброд маймен	20/10 гр	40/10 гр	нан сары май	20 10	40 10
Қантпен шай	200 гр	200 гр	қара шай кант су	0,4 10 190	0, 10 190
Жеміс	1 дана	1 дана	жеміс	1 дана	1 дана

Сейсенбі 24.12.2024 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100 гр	150/100 гр	сыыр еті жұмыртқа пияз ұн тұз су	18 1 10 15 3 80	23 1 11 20 5 80
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы кант лимон қышқылы су	20 5 0,2 180	20 5 0,2 180

Сәрсенбі 25.12.2024 жыл

Жарма қосылған сорпа	200 гр	250 гр	картоп тауық еті өсімдік майы пияз	85 30 2 10	107 44 2,5 12
----------------------	--------	--------	---	---------------------	------------------------

			сәбіз сорпа тұз	10 150 0,6	12 188 1
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Пряник	1 дана	1 дана	пряник	1 дана	1 дана
Лимон мен шай	200 гр	200 гр	кара шай лимон кант су	0,6 10 5 190	0,6 10 5 190

Бейсенбі 26.12.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	сиыр еті өсімдік майы пияз сәбіз тұз	68 3 12 15 3	89 5 16 20 5
Қайнатылған макарон	100 гр	150 гр	макарон өнімдері тұз сары май	35 3 3,5	70 6 7,0
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Каркаде	200 гр	200 гр	каркаде кант су	24 10 190	24 10 190

Жұма 27.12.2024 жыл

Палау	200 гр	250 гр	тауық еті күріш тұз өсімдық майы сәбіз пияз жасыл шөптер	120 51 0,7 8 15 9,5 2	132 68 0,8 11 19 12 2,5
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты кант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі Бей
Аспаз А. А.
Мердігер А. А.

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!