



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 21.10.2024 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 боткасы	200 гр	250 гр	Күріш жармасы сүт су қант 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
Сүт қосылған шай	200 гр	200 гр	шай қант сүт су	20 10 80 120	20 10 80 120
Жеміс	1 шт	1 шт	алма	1 шт	1 шт

Сейсенбі 22.10.2024 жыл

Щи	200 гр	250 гр	картоп сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	34 50 9 8 4 144	47 70 10 9 5 180
Печенье	20 гр	40 гр	печенье	20	40
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы қант лимон қышқылы су	20 24 0,2 180	20 24 0,2 180

Сәрсенбі 23.10.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	сыыр 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
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты кант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Бейсенбі 24.10.2024 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
Бөрікарақат қосылған шай	200 гр	200 гр	бөрікарақат шай кант лимон қышқылы су	20 7 24 0,2 180	20 7 24 0,2 180

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____

Аспаз _____

Мердігер _____

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!