



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 04.11.2024 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 қант тұз сары май	22 100 70 6 7 5	35 125 87,5 7,5 7,5 10
Бутерброд маймен	20/10 гр	40/10 гр	нан сары май	20 10	40 10
Қант пен шай	200 гр	200 гр	қара шай қант су	0,4 10 190	0,4 10 190
Жеміс	1 шт	1 шт	мандарин	1 шт	1 шт

Сейсенбі 05.11.2024 жыл

Палау	200 гр	250 гр	тауық еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз жасыл шөптер тұз	120 51 10 9 15 2 3	132 68 13 12 19 2,5 4
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты қант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Сәрсенбі 06.11.2024 жыл

Жарма қосылған сорпа	200 гр	250 гр	картоп жарма	34 20	47 25
----------------------	--------	--------	-----------------	----------	----------

			сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	9 8 4 165	10 9 5 185
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Лимон мен шай	200 гр	200 гр	қара шай лимон қант су	0,6 15 10 180	0,6 15 10 180
Печенье	20 гр	40 гр	печенье	20 гр	40 гр

Бейсенбі 07.11.2024 жыл

Тұздықтағы тефтели	80/30 гр	100/30 гр	сыыр еті су өсімдік майы пияз ұн күріш жармасы тұз	57 12 2 24 3 5 1	65 15 3 29 4 6 2
Қайнатылған макарон	100 гр	150 гр	макарон өнімдері сары май тұз	35 4 3	70 7 6
Жаңа піскен көкөністерден салат	60 гр	100 гр	қырыққабат сәбіз лимон қант тұз өсімдік майы	65 12,5 4 2 0,2 8	98 12,5 6 3 0,3 10
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы қант су	20 24 180	20 24 180

Жұма 08.11.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	сыыр еті өсімдік майы пияз сәбіз тұз	68 3 12 15 3	89 5 16 20 5
Картоп пюресі	100 гр	150 гр	картоп қайнатылған сүт сары май	114 15,8 3,5	161 23,5 5,2
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Бөрікарақат қосылған сусын	200 гр	200 гр	бөрікарақат қант су	10 15 190	10 15 190

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
Аспаз _____
Мердігер _____

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!