



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 11.11.2024 жыл

Тағамның аты	Тағамның шғымы, граммы		Тағамдар ингредиенттері	Жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
Ботқа достық	200 гр	250 гр	күріш жармасы тары сүт су қант тұз	12 15 100 70 6 7	15 17 125 87,5 7,5 7,5
Бутерброд маймен	20/10 гр	40/10 гр	нан сары май	20 10	40 10
Бал қосылған 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 12.11.2024 жыл

Бұршақ сорпасы	200 гр	250 гр	картоп бұршақ өсімдік майы пияз сәбіз сорпа тұз	54 16 4 10 11 144 3	67 20 5 12 13 180 4
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Пряник	1 шт	1 шт	пряник	1	1
Каркаде	200 гр	200 гр	каркаде қант лимон қышқылы су	24 5 0,2 180	24 5 0,2 180

Сәрсенбі 13.11.2024 жыл

Жаркое	200 гр	250 гр	картоп тауық сәбіз пияз өсімдік майы	175 30 13 10 4	197 44 16 12 5
--------	--------	--------	--	----------------------------	----------------------------

Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Итмұрын сиропы қосылған шай	200 гр	200 гр	кара шай итмұрын сиропы қант су	0,6 20 10 193	0,6 20 10 193

Бейсенбі 14.11.2024 жыл

Соустағы котлеттер	80/30 гр	100/30 гр	тартылған ет өсімдік майы пияз тұз бидай наны жұмыртқа сүт	57 2 10 0,6 13,5 1 дана 19,5	65 3,2 12 1 20 1 дана 20
Қайнатылған қарақұмық	100 гр	150 гр	қарақұмық жармасы сары май тұз	45,9 3,5 1	91,8 7 2
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 15.11.2024 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100 гр	150/100 гр	сиыр еті жұмыртқа пияз ұн тұз сорпа	18 1 10 15 3 100	23 1 11 20 5 100
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кисель	200 гр	200 гр	кисель концентраты қант лимон қышқылы су	24 5 0,2 190	24 5 0,2 190

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі А.А.А.
Аспаз М.М.М.
Мердігер М.М.М.

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!