



Бекітемін

«Ы. Алтынсарин атындағы мектеп-лицей»

КММ директоры

Ж.С.Жамангарина



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 14.10.2024 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 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
Какао	200 гр	200 гр	какао қант су	42 10 180	42 10 180
Жеміс	1 шт	1 шт	алма	1 шт	1 шт

Сейсенбі 15.10.2024 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
Жаңа піскен көкөністерден салат	60 гр	100 гр	қырыққабат сәбіз лимон қант тұз өсімдік майы	60,7 12,5 4 2 0,2 8	136 12,5 6 3 0,3 10
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 16.10.2024 жыл

Сыыр сорпасы	200 гр	250 гр	картоп сыыр еті сәбіз пияз өсімдік майы сорпа	34 50 9 8 4 144	47 70 10 9 5 180
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Лимон мен шай	200 гр	200 гр	кара шай лимон кант су	0,6 15 10 180	0,6 15 10 180
Печеньё	20 гр	40 гр	печеньё	20 гр	40 гр

Бейсенбі 17.10.2024 жыл

Тұздықтағы котлеті	80/30 гр	100/30 гр	сыыр еті сүт өсімдік майы пияз бидай наны жұмыртка тұз	60 19 2 10 13 1 дана 1	80 20 3 12 20 1 дана 2
Қайнатылған макарон	100 гр	150 гр	макарон өнімдері сары май тұз	35 4 3	70 7 6
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы кант су	20 24 180	20 24 180

Жұма 18.10.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	сыыр еті өсімдік майы пияз сәбіз тұз	68 3 12 15 3	89 5 16 20 5
Қайнатылған қарақұмық	100 гр	150 гр	қарақұмық жармасы тұз сары май	46 1 3,5	92 2 7
Нан	20 гр	40 гр	нан	20	40
Бөріқарақат қосылған сусын	200 гр	200 гр	бөріқарақат кант су	10 15 190	10 15 190

Мәзір аптаның күндері мен жылдың маусымына қарай өзгеруі мүмкін.

Медбибі _____
 Аспаз _____
 Мердігер _____

**ИП Сухапова И.А.
 Ас болсын!**