



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



Ас мәзірі

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

Сейсенбі 17.12.2024 жыл

Тағамның аты	Тағамның шғымы, граммы		Тағамдар ингредиенттері	Жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
Картоп қосылған вареники	200 гр	250 гр	вареники	200	250
Бутерброд қосылған джем	20/10 гр	40/10 гр	нан джем	20 10	40 10
Қантпен шай және аскорбин қышқылы	200 гр	200 гр	аскорбин қышқылы қант су	5 10 190	5 10 190

Сәрсенбі 18.12.2024 жыл

Жарма қосылған сорпа	200 гр	250 гр	картоп күріш өсімдік майы пияз сәбіз сорпа	85,7 30 2 10 10 150	107,1 44 2,5 12 12 188
Печеньё	20 гр	40 гр	печеньё	20	40
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Кептірілген жемістерден компот	200 гр	200 гр	кептірілген жемістер көспасы қант лимон қышқылы су	20 24 0,2 180	20 24 0,2 180

Бейсенбі 19.12.2024 жыл

Тұздықтағы тефтели	80/30 гр	100/30 гр	сыыр еті су күріш жармасы пияз ұн өсімдік майы тұз	57 12 5 24 3 2 1	65 15 6 29 4 3 2
--------------------	----------	-----------	--	------------------------------------	------------------------------------

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

Жұма 20.12.2024 жыл

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

Медбибі _____
 Аспаз _____
 Мердігер _____

ИП Суханова И.А.
Ас болсын!