



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



Ас мәзірі

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

Дүйсенбі 25.11.2024 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	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	қара шай сүт қант су	0,4 10 10 190	0,4 10 10 190
Жеміс	1 шт	1 шт	мандарин	1 шт	1 шт

Сейсенбі 26.11.2024 жыл

Гуляш	60 гр	80 гр	тауық еті тұз сары май сәбіз пияз	72 0,6 3 15 10	89 1 5 19 12
Қайнатылған қарақұмық	100 гр	150 гр	қарақұмық жармасы тұз сары май	45,9 1 3,5	91,8 2 7
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

Сәрсенбі 27.11.2024 жыл

Фрикадельный сорпа	200 гр	250 гр	картоп фрикадельки өсімдік майы пияз	85,7 30 2 10	107,1 44 2,5 12
--------------------	--------	--------	---	-----------------------	--------------------------

			сәбіз сорпа тұз	10 150 0,6	12 188 1
Нан	30 гр	50 гр	нан	30	50
Печенье	20 гр	40 гр	печенье	20	40
Лимон мен шай	200 гр	200 гр	кара шай лимон қант су	0,6 15 10 193	0,6 15 10 193

Бейсенбі 28.11.2024 жыл

Тұздықтағы тефтели	80/30 гр	100/30 гр	сиыр 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 0,6 3,5	70 1 7
Жаңа піскен көкөністерден салат	60 гр	100 гр	қырыққабат өсімдік майы сәбіз қант	73 38 8 25	117 59 10 40
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

Жұма 29.11.2024 жыл

Сорпа қосылған тұшпара	100/100 гр	150/100 гр	сиыр 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
Бөріқарақат қосылған шай	200 гр	200 гр	бөріқарақат шай қант 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!**