



Бекітемін
Малайсары Батыр атындағы ЖОББМ
Сыздықов А.Ж.

2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық ас мәзірі

1 апта ас-мәзірі

Тағамдар атауы	6-11 жас				
	шығу	ақуыз	май	көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тауық етінен үй кеспесі	200	0,6	3	3	307,3
Алма	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Қант қосылған қара шай	200	0,1	0,1	18,8	76,4
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		25	25,4	44,17	788,8
2 күн					
Сиыр етінен палау	200	2,3	3	12,7	62,4
Орамжапырақ пен қияр салаты	60	2,65	2,7	34,75	172
Жеміс-жидек киселі	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		12,95	7,2	76,12	411,8
3 күн					
Көкөніс пен тауық еті	100	1,7	5,6	11,2	102,1
макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,56
Лимон шайы	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		11,61	11,37	200,57	360,56
4 күн					
Сиыр етімен бұршақ сорпасы	200	17,7	20,9	25	359,1
Үй тоқаштары	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын	200	1,4	0,2	26,4	100
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		29,2		65,37	
5 күн					
Шницель сиыр етінен	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Кепкен жемістен компот	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	76,2	0	0,8	76,2
Барлығы күніне		89,3	11	76,6	509,5
5 күнге		1679,66	54,97	462,83	2070,66
Орташа күніне		335,932	10,994	92,566	414,132

Зав. производства:



Бекітемін
 Малайсары Батыр атындағы ЖОББМ
 Сыздықов А.Ж.

2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық ас мәзірі

2 аптаға ас-мәзірі

Тағамдар атауы	6-11 күн				
	шығу	ақуыз	май	көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тефтели етпен	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
алма шырыны	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан	20	76,2	30	114,3	76,2
Барлығы күніне		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 күн					
Котлет тауық етімен	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны қайнатылған	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		28,1	25,8	63,87	617
3 күн					
Сиыр етінен күріш сорпасы	200	8	10,5	26,3	232,3
Үй тоқаштары	50	36	3,4	23,5	139
Лимон шайы	200	76,4	200	76,4	200
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		128,1	215,3	129,97	647,5
4 күн					
Сиыр етінен қуырдақтар	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Қияр туралған	30	72,45	100	12,75	172
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		82,85	106,6	56,32	464,9
5 күн					
Тауық етінен борщ	200	2	5,8	12,3	110
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Үй тоқаштары	50	2,65	2,7	34,75	172
Нан	20	7,7	1,4	3,77	76,2
Барлығы күніне		12,65	10	75,72	459,4
5 күнге		755,9	596,5	1153,9	3452,7
Орташа күніне		151,18	119,3	230,78	690,54

Зав. производства: