

Бекітемін
Мектеп басшысы
Г.К.Белгішова



2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық ас мәзірі

1-4 сыныптарға арналған I 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	7,7	0	0,8	76,2
Барлығы күніне		89,3	11	76,6	509,5
5 күнге		1679,66	54,97	462,83	2070,7
Орташа күніне		335,932	10,994	92,566	414,13

Жауапты: _____