

Бекітемін
Мектеп басшысы
Г.К.Бельгібаева



2024-2025 оқу жылына арналған 2 апталық ас мәзірі

1-4 сыныптарға арналған II апта ас мәзірі

Тағамдар атауы	6-11 жас				
	шығу	ақуыз	май	көмірсулар	Ккал
1 күн					
Төфтели 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

Жауапты: _____