



КЕЛІСЕМІН:

«Тасты ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Османова Р.Я.

« 19 » 06 2023ж

Тасты ауылы жалпы орта білім беретін орта мектеп оқушыларының
ыстық тамақтануын ұйымдастыруға арналған
4 апталық перспективті ас мәзірі
2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	ақуыздар	майлар	көмірсул ар	Ккал
Үй кеспесі сорпасы	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тұздығы бар ет	80/15	100/15	14.0	12.2	11.6	275.3
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Қант қосылған қара шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ара балы	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Сүзбе	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						1258.2

Жалға алушы:

Медбике

Садвакасова М.И.

Тапалова Д.М.