



КЕЛІСЕМІН:

«Тасты ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Османова Р.Я.

« 22 » 06 2023ж

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

Бейсенбі. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Сәбізден жасалған салат	60	100	1.3	0.1	3.6	79.0
Тұздығы бар балық котлеттері	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Алма шырыны	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						846.3

Жалға алушы:

Медбике

Садвакасова М.И.

Тапалова Д.М.