



КЕЛІСЕМІН:

«Тасты ауылының жалпы орта
білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Османова Р.Я.

« 23 » 06 2023ж

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

Жұма. Бірінші апта

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Сүйек сорпасынан харчо сорпасы	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Ет қосылған бұқтырылған көкөністер	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Тәтті шай	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Қара бидай наны	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Ірімшік	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1401.8

Жалға алушы:

Медбике

Садвакасова М.И.

Тапалова Д.М.