



КЕЛІСЕМІН:

«Тасты ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

директоры:

Османова Р.Я.

« 5 » 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. Үшінші апта.

Түскі ас	Шығуы 7-10 жас	Шығуы 11-18 жас	Ақуыздар	майлар	көмірсулар	ккал
Вермишель сорпасы	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Бұқтырылған сиыр еті(тұздық)	100	150	11.8	12.1	3.5	171.1
Гарнир: 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
Сүзбеше	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						895.1

Жалға алушы:

Медбике

Садвакасова М.И.

Тапалова Д. М