

«Бекітемін»
«Ә.Жанкелдин атындағы
Жалпы білім беретін мектеп»КММ
Мектеп директоры:
Қ.Оразалиев
«12» 09 2023ж

Бір реттік тамақ-ас мәзір

(2-апта 2-күн)

Тағам аттары	6(7)-10 жас	11-14жас			15-18жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы,г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Бұқтырылған күріш сиыр етімен	150	328,1	180	393,5	200	437,2	Сиыр еті, күріш, өсімдік майы, жуа, сәбіз, йодталған тұз
Көкөніс салаты	40	41,6	50	53,2	60	62,4	Капуста, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84	Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51,8	35	90,6	40	103,3	Қара бидай-бидай наны
Калориядағы, ккал		527,5		643,3		708,9	

Жеке кәсіпкер: 

Медбике: 

Әлеуметтік педагог: 