

«Бекітемін»

«Үстірт жалпы білім беретін мектеп»

КММ-нің директоры \_\_\_\_\_ Наурызбай.С

09 » сәуір 2026ж.

Бейнеу ауданы бойынша 2025-2026 оқу жылындағы білім алушыларға ұйымдастырылған

ыстық тамақтың 1-4 сынып оқушыларына арналған ас мәзірі

2-апта 1-күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10					Жас ерекшелігі 11-14					Жас ерекшелігі 15-18				
		Шығымы,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал	Шығымы,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал	Шығымы,г	Б,г	Ж,г	У,г	Ккал
	<b>Таңғы ас</b>															
1	Сүтті ботқа	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Ірімшік	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
3	Тәтті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай, бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы:</b>	<b>420</b>	<b>9,42</b>	<b>17,62</b>	<b>53,38</b>	<b>425,76</b>	<b>460</b>	<b>11,7</b>	<b>18,82</b>	<b>66,83</b>	<b>500,36</b>	<b>510</b>	<b>13,64</b>	<b>21,32</b>	<b>77,71</b>	<b>547,86</b>
	<b>Түскі ас</b>															
1	Көкөніс және тауық етімен қарақұмық ботқасы	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
2	Тәтті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай, бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы:</b>	<b>430</b>	<b>27,08</b>	<b>6,68</b>	<b>50,42</b>	<b>389,06</b>	<b>470</b>	<b>30,68</b>	<b>8,38</b>	<b>63,82</b>	<b>475,06</b>	<b>500</b>	<b>33,18</b>	<b>9,68</b>	<b>69,52</b>	<b>518,46</b>

Медбике:

*Хасік*

Аспаз:

*АМД*

Жеке кәсіпкер:

*Аул*







