

«Бекітемін»

«Үстірт жалпы білім беретін мектеп»

КММ-нің директоры С.Наурызбай

Б. Сәуір 2026 ж.



Бейнеу ауданы бойынша 2025-2026 оқу жылындағы білім алушыларға ұйымдастырылған

ыстық тамақтың 1-4 сынып оқушыларына арналған ас мәзірі

3-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 |
| | Таңғы ас | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Крекер печенье | 30 | 0,06 | 8,24 | 0,09 | 74,3 | 30 | 0,06 | 8,24 | 0,09 | 74,3 | 30 | 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 |
| | Барлығы: | 420 | 9,42 | 17,62 | 53,38 | 425,76 | 460 | 11,7 | 18,82 | 66,83 | 500,36 | 510 | 13,64 | 21,32 | 77,71 | 547,86 |
| | Түскі ас | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Қайнатылған еті бар кеспе | 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 |
| | Барлығы: | 430 | 27,08 | 6,68 | 50,42 | 389,06 | 470 | 30,68 | 8,38 | 63,82 | 475,06 | 500 | 33,18 | 9,68 | 69,52 | 518,46 |

Медбике: Хадір

Аспаз: Алға

Жеке кәсіпкер: Алға



