

«Бекітемін»

«Үстірт жалпы білім беретін мектеп» КММ

Директор *А.С. Наурызбай*

09 » *май* 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
	Таңғы ас															
1	Сүтті ботка	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	86
	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	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	112,5
	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

Мелбикс: *А.С. Наурызбай*

Аспаз: *А.С. Наурызбай*

Жеке кәсіпкер: *М*







