

«Ынтымак

ЖББМ директоры»

Тезекбаева А.А.

«10» сәуір 2025 жыл



Ынтымақ жалпы білім беретін мектебі бойынша білім алушылар мен
тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін жеңілдетілген тамақтандыруды
ұйымдастырудың 2025 жылға арналған бір күндік ас мәзірі

1 апта

4 күн

1 апта							
Бейсенбі							
Тағам атауы	Тағамның шығуы (г)			Ингредиент	Брутто, г		
	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті Томат соусы Май қосылып қайнатылған қарақұмық	80\20\100	100\20\150	100\20\150	балық филесі	0,067	0,111	0,111
				бидай наны	0,018	0,024	0,024
				ұн	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				пияз	0,012	0,012	0,012
				өсімдік майы	0,002	0,002	0,002
				тұз	0,001	0,001	0,001
				қарақұмық	0,062	0,071	0,071
				сары май	0,003	0,004	0,004
сүзбе қосылған тоқаш	60	60	60	бидай ұны ж/с	0,035	0,035	0,035
				қант	0,003	0,003	0,003
				сары май	0,002	0,002	0,002
				жұмыртқа I категории	0,002	0,002	0,002
				йодталған тұз	0,001	0,001	0,001
				сығылған ашытқы	0,001	0,001	0,001
				сүзбе	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				өсімдік майы	0,001	0,001	0,001
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				лимон қышқылы	0,001	0,001	0,001
				қант	0,007	0,007	0,007
нан	20	40	50	бидай наны	0,020	0,040	0,050