**Оқушыларға арналған ас мәзірі**

**Бейсенбі 10.11.2022 ж.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағамның атауы** | Тағамның шығуы 7-10 жас (11оқушы) | **Тағамның шығуы**  **11-14 ж (6 оқушы** | **Тағамның шығуы**  **15-18 ж (5 оқушы)** | **Брутто, г**  **7-10 жас** | **Брутто, г**  **11-14 жас** | **Брутто, г**  **15-18 жас** |
| **Қуырылған балық** | **75** | **75** | **100** | **215** | **215** | **215** |
| **Картоп езбесі** | **100** | **130** | **150** | **139** | **181** | **210** |
| **Қара бидай наны** | **20** | **35** | **40** | **20** | **35** | **40** |
| **Алмұрт** | **200** | **200** | **200** | **200** | **200** | **200** |
| **Кисель** | **200** | **200** | **200** | **200** | **200** | **200** |
| **Калория, ккал** |  |  |  | **774** | **831** | **865** |