

«Бекітемін»

Мұнайлы ауданы бойынша

Білім беру мен ғылым басшысы
М. Қыдырқалиев

Мократұлы Б

2023ж

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасы

Басшысының міндетін атқарушы
А. Тұржанова

2023ж



Мұнайлы ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған
2 апталық маусымдық ас мәзірі 2023ж

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	200	230	250	күріш сүт сары май секер	255,11	44 164 7	51 188	55 205
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	йодталған тұз жұмыртқа	60	5 1	7 1	8 2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао сүт су	146	40 4 98	40 4 98	40 4 98
Сарымай	10гр 20	10 35	10 40	қант Сарымай бидай наны	66,1 96	20 10гр 20	20 10 35	20 10 40
НАН					623,21			

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам инердиденттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Ласман	200	230	250	Сыр еті	357	39	42	43
				спазетти		40	47	52
				сұйық май		8	9	10
				Қартоп		15	18	20
				пияз		5	6	7
				сарымсақ		1	1	2
				татті бұрыш		9	11	13
				сабіз		11	13	15
				Шалғам (редька)		6	7	8
				қызанақ		21	24	28
				су		43	50	55
				кекшөптер		2	2	3
				Қызылша		30	35	45
Алма	15	20	25					
йодталған тұз	1	2	2					
Йогурт	7	10	20					
Кепкен жемістер	20	20	20					
қант	20	20	20					
лимон қышқылы								
бидай наны	20	35	40					
				96	20	35	40	
				625,61				
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	66,35	15	20	25	
Жеміс сусыны	200гр	200	200	106,26	7	10	20	
нан	20	35	40	96	20	35	40	

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Сыр еті	177	54	54	54
				картоп		4	4,6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
				Ірімшік		10	10	10
				шай		2	2	2
Тәтті шай лимонмен	200	200	200	63	20	20	20	
					лимон	8	8	8
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	99	1 дана	1 дана	1 дана	
					нан	20	35	40
				490,2	20	35	40	

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				йодталған тұз		1	2	2
Сыыр етінен палау	200	230	250	Сыыр еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				томат		16	19	21
				йодталған тұз		1	1	2
				кисель концентраты		24	24	24
				қант		10	10	10
				бидай наны		20	35	40
кисель	200	200	200	75,4	20	35	40	
нан	20	35	40	96	20	35	40	
				656,4				

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожжи)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сабіз		11	13	14
				пияз		9	1	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
				Ұн		50	55	60
				қант		6	7	8
Татті бөлке	60	70	80	сарымай	198	1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
				кефир		200	200	200
Айран (кефир) нан	200	200	200	100	200	200	200	
	20	35	40	96	35	40	40	
				606				

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	271,22	50	58	63
				сүт		160	184	200
				сары май		5	8	10
				секер		5	7	10
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	жұмыртқа	60	40	40	
Тәтті шай	200	200	200	шай	61,58	2	2	2
ара балы	10гр	10	10	қант	318	20	20	20
нан	20	35	40	ара балы стиктағы бидай наны	96	10гр 20	10 35	10 40
					806,8			

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
	Жас көкөністер салаты	60	80			100	85	18
Сыр етінен палау	200	230	250	қызанақ	379	24	32	40
				қияр		17	23	29
				орамжапырақ		8	8	14
				сұйық май		1	2	2
				йодталған тұз		107	107	107
				Сыр еті		51	61	68
				күріш		8	10	11
				өсімдік майы		9	11	12
				пияз		14	17	19
				сәбіз		16	19	21
Жеміс сусыны	200гр	200	200	106,26	20	20	20	
нан	20	35	40	лимон қышқылы	96	0,001	0,001	0,001
				бидай наны		20	35	40
				666,26				

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен Рассольник	200	230	250	сыыр еті	132	54	54	54
				картоп		80	92	100
				арпа		5	6	6
				томат		5	6	6
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		1,5	2	2
				тұзды қияр		14	16	17
				сорпа		140	161	175
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104,4	24	24	24
Жас жемістер нан	1 дана	1 дана	1 дана	қант	99	10	10	10
	20	35	40	алма	96	1 дана	1 дана	1 дана
				бидай наны	431,4	20	35	40

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Құс еті	177	52	52	52
				картоп		4	4,6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
				қызылша		30	35	39
				картоп		42	49	56
Винегрет салаты	60	80	100	сәбіз	51	18	22	26
				тұздалған қияр		7	9	11
				сұйық май		2	3	3
				йодталған тұз		1	1	2
				шай		2	2	2
				қант		20	20	20
Тәтті шай лимонмен	200	200	200	лимон	63	8	8	8
				бидай наны		20	35	40
нан	20	35	40		387	20	35	40