

«Бекітемін»

« Мұнайлы ауданы бойынша

білім бөлімі»ММ басшысы

Демократұлы Б

« 2023ж

«Келісемін»

Маңғыстау облысының

білім басқармасының

басшысы

Д.Жумашева

2023ж

Мұнайлы ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (күз) ас мәзірі 2023ж

1 апта 1күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Шұжық(сорделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133,9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ун		15	2	3
				томат		1	1	1
				сабіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
Бытыраңқы қарақұмық	100гр	130	150	тұз	240	1	2	2
				Қарақұмық		48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	66,1	10гр	10	10
				бидай наны		20	35	40
нан					682			

мүд

1 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
Лагман	200	230	250	Сыр еті	357	33	38	43
				спagetти		36	47	54
				сұйық май		7	8	10
				Картоп		15	18	20
				пияз		5	6	7
				сарымсак		1	1	2
				тәтті бұрыш		9	11	13
				сәбіз		10	12	15
				Шалғам (редька)		6	7	8
				қызанақ		20	24	28
				су		40	50	60
Жеміс сусыны	200гр	200	200	көкшөптер	106,26	2	2	3
				Кепкен жемістер		20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					559,26			

1 апта 3 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
Сыыр етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Сыыр 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
Тәтті шай лимонмен	200	200	200	шай	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	алма	99	1 дана	1 дана	1 дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					435			

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
				тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр 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
				тұз		1	1	2
				кисель концентраты		24	24	24
кисель	200	200	200	қант	75,4	10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	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
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	1	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті бөлке	60	70	80	ұн	198	50	55	60
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0,1	0,1	0,1
				тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
Айран (кефир)	200	200	200	кефир	100	200	200	200
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					606			

2 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
Шұжық(сорделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133,9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
Қайнатылған макарон	100гр	130	150	тұз	193	1	2	2
				макарон		36	47	54
				сарымай		12	16	18
				тұз		1	2	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	20	20
ара балы	10гр	10	10	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					802,48			

2 апта 2 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
Жас көкөністер салаты	60	80	100	қызанақ	85	18	24	30
				қияр		24	32	40
				орамжапырақ		17	23	29
				сұйық май		8	8	14
				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
				тұз		1	1	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0,001	0,001	0,001
нан	20	35	40	бидай наны	96	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	7
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				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
				қант		10	10	10
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	алма	99	1 дана	1 дана	1 дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431,4			

2 апта 4 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
Котлет(биочка,тефтель)	60	80	90	Сыр емі	221,18	76	86	96
				нан		14	16	18
				сүт		19	22	25
				сухари		8	9	10
				соус		50	50	50
				пияз		17	2	24
				сұйық май		5	6	7
				тұз		1	2	2
				сармай		6	7	8
				картоп		115	150	174
Картоп езбесі	100гр	130	150	сарымай	193	7	9	10
				сүт		17	22	26
				тұз		1,2	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0,001	0,001	0,001
Нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					616,44			

2 апта 5 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
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Пряник(коржик, печенье)	30	35	40	Пряник(коржик, печенье)	87	30	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					423			