

«Бекітемін»

«Мұнайлы ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ басшысы
А.Тұржанова



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 (диеталық) ас мәзірі 2023ж

1 апта 1күн

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 күріш ботқасы	200	230	250	күріш	255,11	44	51	55
				сүт		164	188	205
				сары май		7	8	10
				сегер		5	7	8
Какао сүтпен	200	200	200	йодталған тұз	146	1	1	2
				Какао		4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	қант	60	20	20	20
Сарымай	10гр	10	10	жұмыртқа		40	40	40
нон	20	35	40	Сарымай		10гр	10	10
				бидай наны		20	35	40
					623,21			

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
Құс етінен вермишель сорпа	200	230	250	Құс еті	212	52	52	52
				вермишель		16	18	20
				сұйық май		4	5	5
				Картоп		53	61	66
				пияз		9	10	11
				сабіз		11	13	14
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	су	66,35	191	220	240
				Қызылша		30	35	45
				Алма		15	20	25
				йодталған тұз		1	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Йогурт	106,26	7	10	20
				Кепкен жемістер		20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
НАН	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					480,61			

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
Сүтті геркулес ботқасы	200	230	250	геркулес	120	30	35	40
				сүт		160	180	200
				сары май		4	5	5
				секер		9	10	10
Ірімшік (сыр)	10	10	10	йодталған түз	55,2	1	2	2
Тәтті шай	200	200	200	Ірімшік		10	10	10
Жас жемістер нан	1 дана 20	1 дана 35	1 дана 40	шай		2	2	2
				қант		20	20	20
				алма		1 дана	1 дана	1 дана
				бидай наны	96	20	35	40
					433,2			

1 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
Сыыр етінен қоллет	80	100	120	Сыыр етінен фарш	198	69	78	87
				бидай наны		11	12	13
				сүт		16	18	20
				пияз		32	36	40
				сармай		4	5	5
				соус		50	50	50
Қартоп езбесі	100гр	130	150	йодталған түз	193	1	1	2
				картоп		115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
кисель	200	200	200	йодталған түз	75,4	1,2	2	2
нан	20	35	40	кисель концентраты		24	24	24
				қант		10	10	10
				бидай наны	96	20	35	40
					562,4			

1 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
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожки)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	10	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті белке	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
				йодталған 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	11-14 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
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
ара балы	10гр	10	10	қант		20	20	20
нан	20	35	40	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
				бидай наны	96	20	35	40
					746,8			

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
Буға пісірілген құс етінен көплет	80	100	120	құс еті	236,3	84,5	105,6	130,1
				бидай наны		15	18,7	22,45
				сүт 3,2		21	26	31,5
				сухари панировочные		8	10	12
				йодталған тұз		1	2	2
Қайнатылған макарон	100	130	150	сармай	193	3	3,7	4,4
				макарон		36	47	54
				сары май		12	16	18
				йодталған тұз		1	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
					631,56			

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, 2			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 арпа сорпасы	200	230	250	сыр еті	132	54	54	54
				картоп		80	92	100
				арпа		5	6	6
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		1,5	2	2
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104,4	140	161	175
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	қант		24	24	24
нан	20	35	40	алма		10	10	10
				бидай наны	99	1 дана	1 дана	1 дана
					96	20	35	40
					431,4			

2 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
Бұда пісірілген балық котлеті	80	100	150	судак	221,18	107	120	133
				нан		15	17	19
				сүт		20	23	26
				сухари		7	8	9
				сұйық май		11	12	13
Қартоп езбесі	100гр	130	150	йодталған тұз	193	1	2	2
				картоп		115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1,2	2	2
сүзбе қосылған бөлке	20	35	40	қант	96	6	7	8
				сарымай		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
				сүзбе		1	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
Құс етінен күріш сорпасы	200	230	250	Құс еті	177	52	52	52
				картоп		4	4,6	5
				күріш		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
Винегрет салаты	60	80	100	қызылша	51	30	35	39
				картоп		42	49	56
				сәбіз		18	22	26
				сұйық май		2	3	3
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шай	200	200	200	шай	63	2	2	2
				қант		20	20	20
НОН	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					387			