



«Келісемін»
Манғыстау облысының
білім басқармасының басшысы
Д.Жұмашева
26 08 2024 жыл



«Бекітемін»
Мұнайлы ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы
Д.Жұмашева
26 08 2024 жыл

Мұнайлы ауданы бойынша 2024-2025 оқу жылындағы білім алушыларға ұйымдастырылған
ыстық тамақтың екі апталық ас мәзірі
/жаз-күз/

Бірінші апта, 1-ші күн						
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.	
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	30	34,5
				сүт	105	121
				қант	8	12
				йодталған тұз	1	1
Ірімшік	2	3	3	Ірімшік	2	3
Тәтті шай	200	200	200	қант	7	8
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	құрғақ шай	2	2
				қара бидай-бидай наны	20	35
Калориялығы, ккал					504	557,5
						586,5

Чура

Бірінші апта, 2-ші күн							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сиыр етінен палау	150	200	230	сиыр еті	61	73	80
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабағ	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				лимон	0,2	0,2	0,2
				қышқылы	7	8	9
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					484	541	582

Чел

Бірінші апта, 3-ші күн							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	тартылған сиыр еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				картоп	1	1	1,5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
Кисель	200	200	200	кисель	4	4	4
Жас жемістер	100	100	100	Жас жемістер	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					713	764	793

Мен

Бірінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		брутто/гр.								
Құс еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	құс еті	28	33	40						
				сәбіз	20	25	30						
				жұмыртқа	1	3	3						
				ұн	4	5	7						
				өсімдік майы	11	12	13						
				йодталған тұз	1	1	1						
Сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	қызанақ	7	10	12						
				жуа	2	2	2						
				ұн	50	55	60						
				қант	6	7	8						
				Сарымай	1	1	2						
				Жұмыртқа	1	3	3						
				Дрожж	0,1	0,1	0,1						
				йодталған тұз	0,3	0,3	0,4						
				сүт	18	20	22						
				сұйық май	0,4	0,4	0,5						
Тәтті шай	200	200	200	сүзбе	12	14	16						
				қант	7	8	9						
				құрғақ шай	2	2	2						
Калориялығы, ккал					564	664	740						

кеуі

Бірінші апта, 5-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Балық котлеті	80	100	150	Судак	22	26	28
				нан	15	19	28
				сүт	20	26	37
				сухари	7	9	13
				пияз	8	10	15
				өсімдік майы	11	13	20
Картоп еzbесі	100	130	150	йодталған тұз	1	1	1
				картоп	115	150	174
				Сүт	17	22	26
				Сары май	7	9	10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				қант	7	8	9
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					590	637	664

Мейір

Екінші апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	26	35	42
				сүт	105	121	131
				секер	5	6	7
				йодталған тұз	1	1	1,5
Қайнатылған жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана	жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана
Тәтті шай	200	200	200	қант	7	8	9
				құрғақ шай	2	2	2
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					452	500	528,5

Maya

Екінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
сыыр етінен котлет	80	90	100	сыыр еті	61	73	80
				нан	14	16	18
				сүт	19	22	25
				сухари	8	9	10
				йодталған тұз	1	1	1
Гарнир бытырап піскен қарақұмық Сары май 82	100	130	150	Сұйық май	5	6	7
				Сары май	6	7	8
				қарақұмық жармасы	26	35	42
				сары май	4	5	6
				сәбіз	48	64	80
Алма қосылған сәбіз салаты	60	80	100	өсімдік майы	5	6	8
				қант	2	3	4
				алма	14	18	23
				кептірілген жеміс	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	қант	7	8	9
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					490	561	625

М.А.А.

Екінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Құс етімен макарон сорпасы	200	230	250	Құс еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				Макарон(вермишель, рожки,спираль)	16	18	20
				томат	3	3	3
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
Кисель	200	200	200	картоп сорпа жуа	53 191 9	61 220 10	66 240 11
				кисель	4	4	4
	100	100	100	Жас жемістер	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	634	651

1490

Екінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сыыр етімен палау	150	200	250	сыыр еті	61	73	80
				күріш	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				йодталған тұз	1,5	2	2
Сәбіз салаты	60	80	100	томат	16	19	21
				сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				Сұйық май	6	8	10
Жеміс шырыны	200	200	200	йодталған тұз	1,5	2	2
				жеміс шырыны	200	200	200
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					573,5	618	643

ky

Екінші апта, 5-ші күн					
Сиыр етімен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Сиыр еті	61
				картоп	54
				асбұршақ	16
				сәбіз	11
				өсімдік майы	4
				йодталған тұз	1
				жуа	9
Ара балы	10	10	10	сорпа	141
				Ара балы	10
				Құрғақ шай	2
Қара шай	200	200	200	қара бидай-бидай наны	20
Қара бидай-бидай наны	20	35	40		
Калориялығы, ккал				460	531
					586

Чел