

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы
Д.Жұмашева



Бейнеу ауданы бойынша білім алушыларға ұйымдастырылған
ыссы тамақтың екі апталық ас мәзірі

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	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	30	34,5	38
				сүт	105	121	131
				қант	8	12	13
				йодталған тұз	1	1	1,5
Сары май	8	12	13	сары май	8	12	13
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					504	557,5	586,5

Handwritten signature

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.		
Сыыр еті қосылған бұқтырылған күріш	150	200	230	сыыр еті	61	73	80
					51	61	68
					8	10	11
					9	11	12
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	14	17	19
					58	78	98
					7	9	11
					4	5	6
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	өсімдік майы	6	8	10
					1	1	1
					5	5	5
					20	35	40
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					484	541	582

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.		
Құс еті қосылған макарон сорпасы	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
			құс еті	28	33	40	
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					713	764	793

Бірінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	сыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				жұмыртқа	1	3	3
				ұн	4	5	7
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
				жуа	2	2	2
				қызылша	50	50	50
				қант	3	3	3
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	алма	7	7	7
				кептірілген жемістен	1	1	1
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	кара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					564	664	740

Бірінші апта, 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.				Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас		11-14 жас	15-18 жас	
Сыыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	230	250	16	үрме бұршақ	18	20	
	61			61	сыыр еті	73	80	
	20			20	сәбіз	25	30	
	8			8	пияз	9	10	
	11			11	өсімдік майы	12	13	
	1			1	йодталған тұз	1	1	
	7			7	қызанақ	10	12	
Сүзбеше	50	50	50	50	сүзбеше	50	50	
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	1	кептірілген жеміс	1	1	
				5	қант	5	5	
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	20	қара бидай-бидай наны	35	40	
Калориялығы, ккал				590		637	664	

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	150	172,5	188
				секер	5	6	7
				йодталған тұз	1	1	1,5
Сары май	5	6	8	сары май	5	6	8
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					452	500	528,5

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.		
• Бұқтырылған сиыр еті	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	26	35	42
Сары май	4	5	6	сары май	4	5	6
				қызылша	50	50	50
Қызылша салаты	60	60	60	өсімдік майы	6	6	6
				қант	4	4	4
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					490	561	625

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 рассольник	200	230	250	картоп	20	23	25
				пияз	15	17	19
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				өсімдік майы	9	10	11
				сәбіз	20	25	30
				құс еті	28	33	40
				күріш	26	35	42
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	келтірілген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	634	651

Екінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.				Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етімен күріш сорпасы	80	90	100		күріш	26	35	42
					сыыр еті	61	73	80
					сәбіз	20	25	30
					пияз	8	9	10
					өсімдік майы	11	12	13
					йодталған тұз	1	1	1
Дәруменді салат	60	80	100		қияр	24	32	40
					қызанақ	18	24	30
					қырыққабат	17	23	29
					өсімдік майы	8	11	15
Кисель	200	200	200		кисель	4	4	4
Қара бидай-бидай наны	20	35	40		қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						460	531	586

Екінші 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.						
Сиыр етімен борщ	200	230	250	қызылша	30	35	38
				қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				сиыр еті	61	73	80
Жеміс шырыны	200	200	200	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