


«Келісемін»

Маңғыстау облысының білім
басқармасының басшысы

 Д.Жұмашева
« » 2023 ж.



«Бекітемін»

Маңғыстау ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы

 Е.Мажитов
« » 2023 ж.



Маңғыстау ауданы бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған екі апталық ас мәзірі.

1-апта (1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сүтті күріш ботқасы (*манка жарма, тары, сұлы жармасы*)	0,200	0,230	0,250	295,38	Сүт-150/170/180 Күріш-20/25/30 Сарымай-8/8/8 Қант-8/8/8 Тұз-1/2/2 (*манка жарма, сұлы, тары жармасы*)
Тәтті шәй	200	200	200	57,19	Шәй-2/2/2 Қант-10/10/10 Су-200/200/200
Сары май	10	15	20	112/2	Сары май-10/15/20
Ірімшік	10	15	20	55/7	Ірімшік -10/15/20
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
Бал	10	10	10	36,7	Стикердегі табиғи ара балы- 10/10/10

639,54



1-апта (2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сыыр етінен тефель тұздықпен	0,080	0,090	0,100	385,04	Тартылған сыыр еті-45/50/60 Тұз-1/2/2 Күріш-8/9/10. Ұн-8/9/10 Томат-2/3/4 жәуә 10/15/20 сәбіз 12/15/25 Жұмыртқа-5/7/8
Қайнатылған макарон	100	130	150	131,2	Макарон-35/37/40 Тұз-1/2/2 сары май-5/5/5
Көкөніс салаты	60	80	100	82,88	Қырыққабат 30/35/40 Сәбіз -20/30/35 Тұз-1/1,5/2 сұйық май-5/5/5
Құрғақ жемістен компот	200	200	200	129,4	Құрғақ жеміс-15/20/20 Су-180/180/180 Қант-10/10/10
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066

811,04

1-апта (3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Құс етінен ас бұршақ сорпасы	200	250	300	426,84	Құс еті-40/50/60 Томат-2/3/4 тұз-1/1,5/2 асбұршақ-10/15/20 картон-20/25/30 жуа 10/15/20 сәбіз20/25/30 сұйықмай5/7/8 су-110/120/150
Жеміс/алма/	1 дана	1 дана	1 дана	46	Алма100/100/100
Жидек қоймалжыңы /Кисель/	200	200	200	136,12	Кисель20/20/20 Су-200/200/200
нан	30	20	20	82,4	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066

691,38

1-апта (4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Қайнатылған сосиска	70	70	70	298,97	Сосиска 70/70/70
Гарнир: Картоп түресі тұздықпен	100	130	150	93,65	Картоп 70/80/90 Сүт 20/25/30 Сары май. 5/7/8 Сәбіз 20/22/25 Томат 5/10/12 Жуа 10/12/15 Тұз 2/2/2 Тұздық сорпасы 10/12/15 Ұн 5/7/10
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	66,35	Қызылша-30/35/45 Алма-15/20/25 Тұз 1/2/2 Йогурт 7/10/20
Лимонмен шәй	200	200	200	59,36	Лимон 2/2/2 Шәй 2/2/2 Қант 10/10/10 Су-200/200/200
Нан	30	35	40	82,4	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066

600,75

1-апта (5-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сыыр етімен сорпа /макарон өнімдерімен/	200	230	300	311,24	Сыыр еті-55/60/70 макарон өнімі-20/25/30 тұз-1/2/2 картон20/25/30 жсуа-8/10/12 сәбіз 15/20/25 сұйық май 5/5/7
Печенье	45	45	45	154,5	Печенье 40/45/45
Нан	30	35	40	82,4	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066
Каркаде шәйі	200	200	200	57,19	Каркаде2/3/5 Қант10/10/10 Құрғақ жеміс10/10/10

605,39

2-апта (1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сүтті сұлы ботқасы (*манка жарма, тары, сұлы жармасы*)	200	230	250	342,9	Сүт 150/170/180 Сұлы жармасы 20/25/30 Сарымай 8/8/8 Қант 8/8/8 Тұз 1/2/2 (*манка жарма, сұлы, тары жармасы*)
Тәтті шәй	200	200	200	57,2	Шәй-2/2//2 Қант-10/10/10 Су-200/200/200
Нан	30	35	40	82,4	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
Ірімшік	10	15	20	55,7	Ірімшік 10/15/20
Сары май	10	15	20	112,2	Сары май 10/15/20
Ара балы	10	15	20	36,7	Стиктағы бал 10/10/10

687,08

2-апта (2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сиыр етімен палау	200	230	250	326,31	Сиыр еті 60/70/80 сұйық май 10/10/10 күріш 40/45/40 жыуа 10/10/10 сәбіз тұз
Сәбіз салаты қырыққабатпен	60	80	100	61,68	Сәбіз 35 Қырыққабат 35 сұйық май 5/5/5 тұз 2/2/2
Құрғақ жемістен компот	200	200	200	136,12	Құрғақ жеміс-15/20/20 Су-180/180/180 Қант-10/10/10
нан	30	35	40	82,42	Бідай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066

606,53

2-апта (3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Құс етімен рассольник	200/25	230/25	300/25	216,29	Құс еті 50/60/70 тұздалған қияр 5/5/5 картон 30/35/40 сәбіз 20/25/30 арпа 20/25/30 тұз 1/1,5/2
Лимонмен чай	200	200	200	59,36	Лимон 2/2/2 Шәй 2/2/2 Қант 10/10/10 Су-200/200/200
Жеміс /алма/	1 дана	1 дана	1 дана	46	Алма 100/100/100
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066

404,07

2-апта (4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Тауық етінен котлет тұздықпен	80	90	100	174,01	Тартылған құс еті 45/50/60 сұйық май5/5/5/ жуа 10/10/20 сәбіз 12/15/25 тұз1/2/2
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	344,09	Қарақұмық 30/35/40 Су 60/70/80 тұз1/2/2 сары май 5/5/5
Жеміс жидек салаты	60	80	100	66,35	Банан 30/35/40 Алма 20/30/50 Йогурт 10/10/10
Құрғақ жемістен компот	200	200	200	136,12	Құрғақ жеміс-15/17/20 Су-180/180/180 Қант-10/10/10
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066

802,99

2-апта (5-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сыыр етімен Борщ	200	230	250	241,42	Сыыр еті 50/55/60 Қырыққабат 20/30/35 Картон 20/25/30 Сәбіз 20/25/30 Қызылша 10/15/20 Томат-2/3/4 тұз-1/1,5/2 сұйық май 5/5/5
Жидек қоймалжыңы /кисель/	200	200	200	136,12	Кисель 20/20/20 лимон қышқылы 2/2/2 Су 200/200/200
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
Пряник	30	35	40	57,19	Пряник 45/45/45
				517,15	

*Ескерту : екі аптаның дүйсенбі күнгі асына бала сұранысына қарай (*манка жарма, сұлы, тары жармасы*) ауыстырып беруге болады.