

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы

Д.Жұмашева



«Бөкітемін»

Бейнеу ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы

Ш.Джаулыев

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
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген 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 ағта, 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 еті қосылған бұқтырылған күріш	150	200	230	сиыр еті	61	73	80
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	14	17	19
				қырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	өсімдік майы	6	8	10
				кептірілген жемістен компот	1	1	1
				қант	5	5	5
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	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	сиыр 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
Қызылшадан дәруменді салат	60	60	60	қызанақ	7	10	12
				жуа	2	2	2
				қызылша	50	50	50
				қант	3	3	3
				алма	7	7	7
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жемістен	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					564	664	740

брутто/гр.

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.		
Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	230	250	үрме бұршақ	16	18	20
				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
Сүзбеше	50	50	50	сүзбеше	50	50	50
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					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 шығымы/гр.						брутто/гр.		
• Бұқтырылған сыыр еті	80	90	100	сыыр еті	61		73	80	
					сәбіз	20		25	30
					пияз	8		9	10
					өсімдік майы	11		12	13
					йодталған тұз	1		1	1
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қызанақ	7		10	12	
				қарақұмық жармасы	26		35	42	
				сары май	4		5	6	
				қызылша	50		50	50	
				өсімдік майы	6		6	6	
Қызылша салаты	60	60	60	қант	4		4	4	
				кептірілген жемістен компот	1		1	1	
				қант	5		5	5	
кара бидай-бидай наны	20	35	40	кара 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
Алма				құс еті	28	33	40
				күріш	26	35	42
	100	100	100	алма	100	100	100
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					602	634	651

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.		
Сиыр етімен күріш сорпасы	80	90	100	күріш	26	35	42
				сиыр 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.				брутто/гр.		
Сиыр етімен борщ	200	230	250	кызылша	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
Жеміс шырыны қара бидай-бидай наны	200	200	200	өсімдік майы	3	3	3
				сиыр еті	61	73	80
	20	35	40	жеміс шырыны	200	200	200
Калориялығы, ккал					573,5	618	643