

Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының м.а.



Жаңаөзен қаласы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған
2 апталық маусымдық (қыс-көктем) ас мәзірі 2024-2025ж

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам инердиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	150	200	250	күріш	44	51	55
				сарымай	5	6	7
				секер	5	6	6
				сүт	164	188	205
тәтті шәй	200	200	200	иодталған тұз	1	1,5	2
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
Ірімшік	10	10	10	ірімшік	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

144/

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	52	52	52
				картоп	80	92	100
				күріш	8	9	10
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
Жеміс сусыны	200	200	200	өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	191	220	240
				Кепкен жемістер	20	20	20
Печенье	40	45	50	қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	печенье	40	45	50
				Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

16.4

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сыыр етінен көплет тұздықпен	80	100	120	Сыыр еті	76	86	96
				нан	14	16*	18
				сүт	19	22	25
				сухари	8	9	10
				пияз	17	2	24
				сұйық май	5	6	7
				тұз	1	2	2
				тұздық	50	50	50
Бытыраңғы қарақұмық	100	130	150	сармай	6	7	8
				қарақұмық	48	62	71
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	сарымай	4	5	6
				қызылша	42	48	62
				алма	24	32	40
				өсімдік майы	4	5	6
				тұз	2	2	2
кисель	200	200	200	кисель концентраты	24	24	24
				қант	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

18/1

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етімен бұқтырылған көкөністер	150	200	250	Құс еті	63	84	105
				картоп	128	171	213
				сұйық май	7	8	10
				пияз	9	11	12
				сәбіз	20	24	30
				орамжапырақ	40	50	60
				тұз	1	1,5	2
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	томат	12	13	15
Жеміс сусыны	200	200	200	Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана
				Кепкен жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингридиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сыыр етінен тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	Сыыр еті (фарш)	21	21	21
				картоп	54	62	67
				күріш	8	10	11
				пияз	9,6	11	12
				сәбіз	11	13	14
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	1	1	1
Сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	сорпа	141	162	176
				Ұн	50	55	60
				Қант	6	7	8
				Сарымай	1	1	2
				Жұмыртқа	2	2	2
				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
				сүзбе	20	20	25
Бидай наны-қара бидай наны	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
				Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

44

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті жарма ботқасы	150	200	250	Жарма (күріш, зеркулес, тары)	44	51	55
				сарымай	5	6	7
				секер	5	6	6
				сүт	164	188	205
Тәтті шәй	200	200	200	иодталған тұз	1	1	1
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	10гр	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

1491

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен қоплет тұздықпен	80	100	120	құс еті	55	69	83
				нан	54	17	20
				сүт	19	24	29
				сухари	8	10	12
				соус	20	30	40
				пияз	5	6	7
				тұз	1	2	2
				сәбіз	4	5	6
				томат	4	5	6
				қарақұмық	48	62	71
Бытыраңқы қарақұмық	100	130	150	сарымай	4	5	6
Тәтті бөлке	60	70	80	Ұн	50	55	60
				Қант	6	7	8
				Сарымай	1	1	2
				Жұмыртқа	2	2	2
				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
				Кепкен жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	Сыыр еті	54	54	54
				арпа жармасы	4	4,6	5
				картоп	80	92	100
				тұзды қияр	14	16	17
				пияз	5	5,5	6
				сәбіз	3	4	5
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	1	1	1
				сорпа	140	161	175
				Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана
Жас жемістер	200	200	200	кисель концентраты	24	24	24
				қант	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

174/4

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, 2			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыр етінен палау	150	200	250	Сыр еті	64	85,6	107
				күріш	41	54	68
				сұйық май	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				тұз	1	1,5	2
көкөністер салаты	60	100	150	сәбіз	18	24	30
				орамжапырақ	41	54	69
				сұйық май	5	6	7
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

49/1

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	құс еті	52	52	52
				картоп	54	62	67
				асбұршақ	16	18	20
				пияз	9,6	11	12
				сәбіз	11	13	14
				өсімдік майы	4	5	5
Тәтті шәй	200	200	200	тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
ара балы	10	10	10	стиктағы ара балы	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

144