

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы
Д.Жұмашева



«Бекітемін»

Маңғыстау ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысының м.а.
Е.Мажитов



2024 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	Тағам шығымы, г	К.Калориясы		
Сүтті күріш ботқасы (*манка жарма,, тары, сұлы жармасы *)	0,200	0,230	0,250	295,38	Сүт-106/107/108 Күріш-26/35/42 Сарымай-8/8/10 Қант-7/8/9 Тұз-1/2/2 (*манка жарма, сұлы, тары жармасы *)		
Тәтті игей	200	200	200	57,19	Шай-2/2/2 Қант-10/10/10 Су-200/200/200		
Сары май	10	15	20	112/2	Сары май-10/15/20		
Ірімшік	15	20	20	55/7	Ірімшік -15/20/20		
Нан	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022		
Бал	10	10	10	36,7	Тұз0,066/0,066/0,066 Стикердегі табиғи ара балы-10/10/10		
639,54							

bf

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	Тағам шығымы, г	К.Калориясы		
Сыыр етінен тефель тұздықпен	0,080	0,090	0,100	385,04	Тартылған сыыр еті-45/50/50 Тұз-1/2/2 Күріш-8/9/10. Ұн-8/9/10 Томат-2/3/4 жуа 10/15/20 сәбіз 12/15/25 Жұмыртқа-5/7/8		
Қайнатылған макарон	100	130	150	131,2	Макарон-26/35/42 Тұз-1/2/2 сары май-5/5/5		
Көкөніс салаты	60	80	80	82,88	Қырыққабат 35/40/40 Сәбіз -20/35/35 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		

ky

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-30/35/40 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	200	200	200	136,12	Кисель20/20/20
/Кисель/ нан	30	20	20	82,4	Су-200/200/200 Бұдай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066
				691,38	

kg

І-апта (4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10 жас/11-14 жас/15-18 жас.
	Тағам шығымы, г				Тағам шығымы, г	К.Қалориясы	
Қайнатылған сосиска (халап)	55		55		55	298,97	Шұжық 55/55/55
Гарнир: Картоп торесі 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 15/15/15 Ұн 5/7/10
Қызылша салаты алмамен	60		65		70	66,35	Қызылша-30/35/45 Алма-15/20/25 Тұз 1/2/2 Иогурт 7/10/00
Лимонмен шәй	200		200		200	59,36	Лимон 2/2/2 Шәй 2/2/2 Қағаз 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	

ky

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 борпа /макарон өнімдерімен/	200	230	300	311,24	Сыыр еті-61/73/80 макарон өнімі-20/25/30 тұз-1/2/2 картон20/25/30 жұға-8/10/12 сәбіз 15/20/25 сұйық май 5/5/7 Печеньє 40/45/45
Печеньє	40	45	45	154,5	Будай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066
Нан	30	35	40	82,4	Каркаде2/3/5 Қант10/10/10 Күрғақ жеміс10/10/10
Каркаде шәйі	200	200	200	57,19	
				605,39	

by

2-анна (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 105/10/108 Сұлы жармасы 26/35/42 Сарымай 8/8/8 Қант 8/8/8 Тұз 1/2/2 (*манка жарма, сұлы, тары жармасы*)
	200		200		200	57,2	Шай-2/2/2 Қант-10/10/10 Су-200/200/200
	30		35		40	82,4	Будай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
	10		15		20	55,7	Ірімшік 10/15/20
	10		15		20	112,2	Сары май 10/15/20
Ара балы	10		10		10	36,7	Стиктағы бал 10/10/10
						687,08	

my