

«Келісемін»

Маңғыстау облысының  
білім басқармасының басшысы

Д.Жұмашева

2024 жыл

«Бекітемін»

Бейне ауданы бойынша  
білім бөлімінің басшысы

Н.Джаулыев

2024 жыл

Бейне ауданы бойынша 2024-2025 оқу жылындағы білім алушыларға ұйымдастырылған  
ыссы тамақтың екі апталық ас мәзірі  
/жаз-күз/

Тағамның атауы	Бірінші апта, 1-ші күн			
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма
				сүт
				қант
Сары май	8	12	13	йодталған тұз
Сүзбеде	50	50	50	сары май
Ара балы қосылған шай	205	205	205	сүзбеше
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	ара балы
<b>Калориялығы, ккал</b>				шай
				қара бидай-бидай наны
				<b>504</b>
				<b>557,5</b>
				<b>586,5</b>

Мейн

Бірінші апта, 2-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 бұқтырылған күріш	150	200	230	сыыр еті	61	73	80
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	1	1	1
				лимон	0,2	0,2	0,2
				қышқылы			
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>484</b>	<b>541</b>	<b>582</b>

*Handwritten signature*

Бірінші апта, 3-ші күн

Тағамның ағауы	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.		
Тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	тартылған сиыр еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				каргоп	1	1	1,5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс /алма,өрік, мультивитамин/	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>713</b>	<b>764</b>	<b>793</b>

*Handwritten signature*

**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
Құс еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	құс еті	28	33	40
				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
Қызылшадан дәруменді салат	60	60	60	алма	7	7	7
				кептірілген жемістен	1	1	1
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	қант	5	5	5
				қара бидай-бидай наны	20	35	40
Қара бидай-бидай наны	20	35	40				
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>564</b>	<b>664</b>	<b>740</b>

*Handwritten signature*

Бірінші ағта, 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
Алма	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>590</b>	<b>637</b>	<b>664</b>

*Handwritten signature*

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	105	121	131
				секер	5	6	7
				йодталған тұз	1	1	1,5
Сары май	5	6	8	сары май	5	6	8
Ірімшік	2	3	3	ірімшік	2	3	3
Ара балы қосылған шай	205	205	205	ара балы	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	шай	200	200	200
				қара бидай-бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>452</b>	<b>500</b>	<b>528,5</b>

*Handwritten signature*

Екінші апта, 2-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		
Бұқтырылған сиыр еті	80	90	100	61	сиыр еті	73	80		
				20	сәбіз	25	30		
				8	пияз	9	10		
				11	өсімдік майы	12	13		
				1	йодталған тұз	1	1		
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	7	қызанақ	10	12		
				26	қарақұмық жармасы	35	42		
Сары май 82	4	5	6	4	сары май	5	6		
				50	қызылша	50	50		
				6	өсімдік майы	6	6		
Алма қосылған қызылша салаты	60	60	60	0,2	алма	0,2	0,2		
				1	кептірілген жеміс	1	1		
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	5	қант	5	5		
				20	қара бидай-бидай наны	35	40		
<b>Калориялығы, ккал</b>						<b>490</b>	<b>561</b>	<b>625</b>	

*Handwritten signature*

Екінші апта, 3-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
Құс етімен рассольник /арпамен/	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	100	100	100	құс еті	28	33	40
	200	200	200	арпа	26	35	42
				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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>602</b>	<b>634</b>	<b>651</b>

*Handwritten signature*



Екінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның ағауы			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етімен борщ	Тағамның шығымы/гр.			қызылша қырыққабағ қызанақ пастасы сәбіз ақжелкен пияз йодталған тұз өсімдік майы сиыр еті жеміс шырыны қара бидай-бидай наны	30	35	38
	200	230	250		23	26	28
					5	6	7
					8	9	10
					2	2	2
					7	8	9
					1,5	2	2
					3	3	3
					61	73	80
	Жеміс шырыны	200	200		200	200	200
қара бидай-бидай наны	20	35	40	20	35	40	
<b>Калориялығы, ккал</b>				<b>573,5</b>	<b>618</b>	<b>643</b>	

*Handwritten signature*

Екінші апта, 5-ші күн

Сыыр етімен күріш сорпасы	80	90	100	сыыр еті	61	73	80
				күріш	26	35	42
				картоп	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				өсімдік майы	8	11	13
				йодталған тұз	1,5	2	2
				жуа	7	8	9
Дәруменді салат	60	80	100	қияр	24	32	40
				қызанақ	18	24	30
				қырыққабағ	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>460</b>	<b>531</b>	<b>586</b>

*Handwritten signature*