

«Келісемін»
Директор сш №4



Күлмеханова Д.

2023ж



«Бекітемін»

ЖК «Кызбаева»

Кызбаева М.

Кызбаева М.

«__» _____ 2023ж

Мұнайлы ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (күз) ас мәзірі 2023ж

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	200	230	250	күріш	255.11	44	51	55
				сүт		164	188	205
				сары май		7	8	10
				секер		5	7	8
				йодталған тұз		1	1	2
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	жұмыртқа	60	40	40	40
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	66.1	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					623.21			

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Лагман	200	230	250	Сиыр еті	357	39	42	43
				спагетти		40	47	52
				сұйық май		8	9	10
				Картоп		15	18	20
				пияз		5	6	7
				сарымсак		1	1	2
				тәтті бұрыш		9	11	13
				сәбіз		11	13	15
				Шалғам (редька)		6	7	8
				қызанақ		21	24	28
				су		43	50	55
				көкшөптер		2	2	3
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	Қызылша	66.35	30	35	45
				Алма		15	20	25
				йодталған тұз		1	2	2
				Иогурт		7	10	20
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					625.61			

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Сиыр еті	177	54	54	54
				картоп		4	4.6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0.2	0.3	0.3
				сорпа		140	161	175
Ірімшік (сыр)	10	10	10	Ірімшік	55.2	10	10	10
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					490.2			

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				йодталған тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				томат		16	19	21
				йодталған тұз		1	1	2
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75.4	24	24	24
				қант		10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					656.4			

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожки)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	1	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті бөлке	60	70	80	Ұн	198	50	55	60
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0.1	0.1	0.1
				йодталған тұз		0.3	0.4	0.5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0.4	0.4	0.5
Айран (Кефир)	200	200	200	кефир	100	200	200	200
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					606			

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	271.22	50	58	63
				сүт		160	184	200
				сары май		5	8	10
				секер		5	7	10
				йодталған тұз		1	1	2
қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	жұмыртқа	60	40	40	40
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61.58	2	2	2
				қант		20	20	20
ара балы	10гр	10	10	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					806.8			

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Жас көкөністер салаты	60	80	100	қызанақ	85	18	24	30
				қияр		24	32	40
				орамжапырақ		17	23	29
				сұйық май		8	8	14
				йодталған тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				томат		16	19	21
				йодталған тұз		1	1	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0.001	0.001	0.001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					666.26			

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен Рассольник	200	230	250	сиыр еті	132	54	54	54
				картоп		80	92	100
				арпа		5	6	6
				томат		5	6	7
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		1.5	2	2
				тұзды қияр		14	16	17
				сорпа		140	161	175
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104.4	24	24	24
				қант		10	10	10
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	алма	99	1 дана	1 дана	1 дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431.4			

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Балықтан жасалған котлет	80	100	150	судак	221.18	107	120	133
				нан		15	17	19
				сүт		20	23	26
				сухари		7	8	9
				сұйық май		11	12	13
				йодталған тұз		1	2	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1.2	2	2
сүзбе қосылған бөлке	20	35	40	қант	96	6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0.1	0.1	0.1
				йодталған тұз		0.3	0.4	0.5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0.4	0.4	0.5

				сүзбе		1	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0.001	0.001	0.001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					616.44			

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Құс еті	177	52	52	52
				картоп		4	4.6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		0.2	0.3	0.3
				сорпа		140	161	175
Винегрет салаты	60	80	100	қызылша	51	30	35	39
				картоп		42	49	56
				сәбіз		18	22	26
				тұздалған қияр		7	9	11
				сұйық май		2	3	3
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

					387			
--	--	--	--	--	-----	--	--	--