



Мангыстау облысының білім басқармасының Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөліміне қарасты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі

(Таблица 1-күні)

Тағам анықтары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығыны, г	Қысқ.	Тағам шығыны, г	Қысқ.	Тағам шығыны, г	Қысқ.	
Сүтпен термияланған	300	253,7	230	201,5	220	119	Сүт құрғын, сарымалы қант
Тағам шай	200	50	200	50	200	30	шай, қант
Нан (применение)	20+5	14,4+5	25+5	22,4+5	20+5	14,4+5	Біріктірілген ұн, қант
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	
Қағарымдағы, қыт		438,6		525,9		575,8	

(Таблица 2-күні)

Тағам анықтары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығыны, г	Қысқ.	Тағам шығыны, г	Қысқ.	Тағам шығыны, г	Қысқ.	
Воздушная масса, үмі	80	160	90	180	100	200	Қурық ет, қаймақ, ұн
Қаймақпен құрға	100	174	130	148	150	177	Қурық ет, ұн, сарымалы май
Сәбізден	60	70	80	91	100	118	Сәбіз, ұн, сарымалы май
Менделерден	200	68	200	69	200	69	Жеміс шырыны
нан	20	44,4	25	52,4	40	88,8	Біріктірілген ұн

498

Калориядагы, ккал	436	540	610
-------------------	-----	-----	-----

(Таблица 3-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттери
	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	
Борщ	200/25	255	210/25	285	250/25	303	Сыяр эт, криворыб, томаты, картошка, жум. сабды, сүзүм, май
Айран	200	200	200	200	200	200	Айран
Калориядагы, ккал	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бирдей үнө
		475		520		543	

(Таблица 4-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттери
	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	
Тауык етінөн котлет	80	168	90	186	100	211	Тауык ет, жүн, ж-т шарты, туз, бұрын
Гарнир: варениктер, картошка	100	52	130	67	130	77	Картошка, сүт, туз, сары май
Татты май	200	50	200	50	200	50	май, картошка
Нан сарымаймен	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бирдей үнө, сарымай
Калориядагы, ккал		319,4		385,4		431,8	

(Таблица 5-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттери
	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	Тагам ингредиент, г	Ккал	
Сүзбө пісірмөсү (кисель)	150г	252	180г	302,4	200г	336	Сүзбө, картошка, сүт, сары май, жумуштанган май
Жемиш	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Алма
Кисель	200г	44,4	25	77,4	40г	88,8	Бирдей үнө
Калориядагы, ккал	200г	200	200г	200	200г	200	Кисель, концентраты, картошка
		580,4		679		743,8	

641

(Далта 1-күні)

Тагам аштары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	
Сүттен құрылған ботқосы	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Сүт, құрма, сарымсат, құрт
Тағам май	20г	50	20г	50	20г	50	май, қант
Баз	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Басқа ұны
Баз	10г	10	10г	10	10г	10	Сыныптың баз
Қалыңдығы, ккал		359,6		430,9		467,8	

(Далта 2-күні)

Тагам аштары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	
Сыыр етінен шөптегі туздық	80г	141	90г	160	100г	178	Сыыр еті, сұйық май, құрма, жеміс, абдыраушы
Тармақ Қайнапалық мейрам	100г	48	130г	63	150г	72	Мейрам, сары май
Кисель	200г	200	200г	200	200г	200	Кисель концентраты, қант
Баз	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Басқа ұны
Қалыңдығы, ккал		433,4		500,4		538,8	

(Далта 3-күні)

Тагам аштары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	Тагам шығымы, г	Ккал	
Сыыр етінен абдыраушы сарымсат	200г	293	230г	328	250г	352	Сыыр еті, сұйық май, қант, жеміс, абдыраушы
Жеміс сусыны	200г	64,3	200г	64,3	200г	64,3	Жеміс, жемістер, қант, шөп, қызыл
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Алма
Баз	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Басқа ұны

24/1

Калориядагы, ккал	485,7	569,7	623,1
-------------------	-------	-------	-------

(Таблица 4-күн)		6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
Тағам аттары	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал		
Тұздық сарымен қорғасын тұздықтар	800	168	900	186	1000	211	Қызыл ет, сүзінді май, жүзімдік	
Гүлшар, қаймақпен май сүзінді	1000	114	1300	148	1500	171	Қызыл, сүзінді, сары май	
Жеміс шырын	2000	69	2000	69	2000	69	Жеміс шырын	
май	200	44,4	35	77,4	400	88,8	Бұдыр ұн	
Калориядагы, ккал		395,4		480,4		539,8		

(Таблица 5-күні)		6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
Тағам аттары	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал		
Сүзінді бөлікте дайындайтын	2000	255,2	2300	293,3	2500	319	Дәміл дәрісіндер, сүт, сарымай, қант	
Тағам май	2000	50	2000	50	2000	50	май, қант	
Пай сарымаймен	2000+50	44,4+5	35+5	77,4+5	400+50	88,8+5	Бұдыр ұн, сарымай	
Калориядагы, ккал		354,6		425,9		457,8		

12/11