

«Келісемін»
Маңғыстау облысы
Білім басқармасының
басшысының орынбасары
Т. Т. Түлебаева
2022 ж.



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

(Тайпма 1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Қалал	Тағам шығымы, г	Қалал	Тағам шығымы, г	Қалал	
Суттан сирмаше	200	255,2	230	293,5	250	319	Сут, құрау, сарыман, қант
Тәтті ирім	200	50	200	50	200	50	ирім, қант
Нан ірімшікпен	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бұдай ұны, ірімшік
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	
Қалыңдағы, қалал		438,6		525,9		575,8	

(Тайпма 2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Қалал	Тағам шығымы, г	Қалал	Тағам шығымы, г	Қалал	
Вұрғырмен тауыс еті	80	168	90	189	100	212	Тауыс еті, сұйықмай, тұз
Қайырмадан құрға	100	114	130	148	150	171	Құрға, сұ, тұз, сұры, май
Сәбіз саңырау	60	70	80	94	100	118	Сәбіз, тұз, сұйық май
Жеміс тауыс	200	69	210	69	200	69	Жеміс тауыс
Нан	20	44,4	33	77,4	40	88,8	Бұдай ұны

494

Калориядагы, ккал	456	540	610
-------------------	-----	-----	-----

(Табта 3-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	
Борщ	200/25	255	230/25	285	250/25	303	Сыяр ет, қырыққабат, помид, картоп, жүз, салыз, сүйек май, Айран
Айран	200	200	200	200	200	200	
нан	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бидай ұны
Калориядагы, ккал		475		520		543	

(Табта 4-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	
Тауық етінен көпест	80	168	90	186	100	211	Тауық еті, жүз, жүз шартық, тұз, бұрыш
Гарнир: бытыраңқы қаракұмық	100	52	130	67	150	77	Қаракұмық, су, тұз, сары май
Тәтті шай	200	50	200	50	200	50	шай, қант
Нан сарымалмен	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бидай ұны, сарымал
Калориядагы, ккал		319,4		385,4		431,8	

(Табта 5-күн)

Тагам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ингредиенттері
	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	Тагам шыгымы, г	Ккал	
Сүзбе пісірмесі (шкетанка)	150г	252	180г	302,4	200г	336	Сүзбе, қант, сүт, сары май, жүз шартық, манка
Жеңіс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Аяла
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны
Кисель	200г	200	200г	200	200г	200	Кисель концентраты, қант
Калориядагы, ккал		580,4		679		742,8	

күл

(Запята 1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Сүтті күріш ботқасы	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Сүт, күріш, сарымай, ақант
Тәтті ирім	200г	50	200г	50	200г	50	шай, қант
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны
Біз	10г	10	10г	10	10г	10	Сықтарғы бал
Калориядағы, ккал		359,6		430,9		467,8	

(Запята 2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Сыыр етінен тефтеле тұздықпен	80г	141	90г	160	100г	178	Сыыр еті, сұйық май, күріш, жұрт, сәбіз, тамақ
Гарнир: Қайнатылған макарон	100г	48	130г	63	150г	72	макарон, сарым май
Кисель	200г	200	200г	200	200г	200	Кисель концентраты, қант
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны
Калориядағы, ккал		433,4		500,4		538,8	

(Запята 3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Сыыр етінен асбұршақ сорпасы	200г	293	230г	328	250г	352	Сыыр еті, сұйық май, қармоя, жұрт, сәбіз, асбұршақ
Жеміс сусыны	200г	64,3	200г	64,3	200г	64,3	Кепкен жемістер, қант, лимон қышқылы
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Алма
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны

күн

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

(Таблица 4-күні)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Тұздық етпен көкөніс	80г	168	90г	186	100г	211	Күс еті, сұйық май, жүзім, сәбіз
Тұздық етпен	100г	114	130г	148	150г	171	Күріш, су, тіз, сарымай
Гүріш қайнатылған	200г	69	200г	69	200г	69	Жеміс шырыны
Күріш	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бұдай ұны
Жеміс шырыны		395,4		480,4		539,8	
Калориядағы, ккал							

(Таблица 5-күні)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Сүтті бөшке дәмді	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Дәмді дақылдар, сүт, сарымай, қант
Дәмді дәммен	200г	50	200г	50	200г	50	шай, қант
Тәтті шай	20г+5г	44,4+5	35+5	77,4+5	40г+5г	88,8+5	Бұдай ұны, сарымай
Нан сарымаймен		354,6		425,9		457,8	
Калориядағы, ккал							

kyff