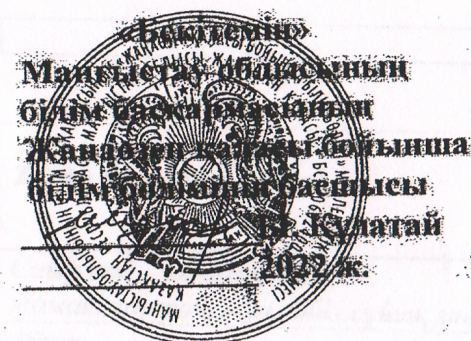
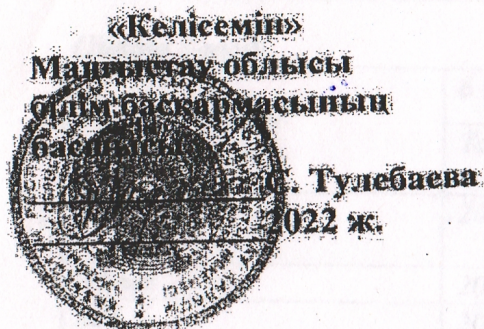




Маңғыстау облысының білім басқармасының Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөліміне қарасты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі

(Танпа 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 сармашель	200	255,2	230	293,5	250	319	Сүт, құрғақ, сарымай, қант
Тәтті иші	200	50	200	50	200	50	шай, 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, ккалл		438,6		525,9		575,8	

(Танпа 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	
Бұқтырылған тауық еті	80	168	90	189	100	212	Тауық еті, сұйық май, тұз
Қайнатылған құрғақ	100	114	130	148	150	171	Құрғақ, су, тұз, сарымай
Сәбіз салаты	60	70	80	94	100	118	Сәбіз, тұз, сұйық май
Жеміс шырынды	200	69	200	69	200	69	Жеміс шырынды
шай	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бұдай ұны

494

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

(Тапта 3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Борщ	200/25	255	230/25	285	250/25	303	Сыыр еті, қытыққабат, томат, картоп, жуа, сабіз, сұйық май,
Айран	200	200	200	200	200	200	Айран
нан	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бидай ұны
Калориядагы, ккал		475		520		543	

(Тапта 4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Тауық етінен комлет	80	168	90	186	100	211	Тауық еті, жуа, жұмыртқа, тұз, бұрыш
Гарнир: былтыраңқы қарақұмық	100	52	130	67	150	77	Қарақұмық, су, тұз, сары май
Тәтті шәй	200	50	200	50	200	50	шәй, қант
Нан сарымаймен	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бидай ұны, сарымай
Калориядагы, ккал		319,4		385,4		431,8	

(Тапта 5-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Сүзбе пісірмесі (затеканка)	150г	252	180г	302,4	200г	336	Сүзбе, қант, сүт, сары май, жұмыртқа, манка
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Алма
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	

149

(2-күн 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, сары май, қант
Тәтті шай	200г	50	200г	50	200г	50	шай, қант
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны
Бал	10г	10	10г	10	10г	10	Стиктағы бал
Калориядағы, ккал		359,6		430,9		467,8	

(2-күн 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 тефтель тұздықпен	80г	141	90г	160	100г	178	Сыыр еті, сұйық май, күріш, жуа, сәбіз, помат
Гарнир: Қайнатылған макарон	100г	48	130г	63	150г	72	макарон, сары 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	

(2-күн 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, картоп, жуа, 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

ку

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

(2апта 4-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	
Тауық етінен көптеп туздықпен	80г	168	90г	186	100г	211	Күс еті, сұйық май, жеуа, сәбіз
Гарнир: қайнатылған күріш	100г	114	130г	148	150г	171	Күріш, су, тұз, сары май
Жеміс шырыны	200г	69	200г	69	200г	69	Жеміс шырыны
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бидай ұны
Калориядагы, ккал		395,4		480,4		539,8	

(2апта 5-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 ботқа дәнді дақылдармен	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Дәнді дақылдар, сүт, сарымай, қант
Тәтті шәй	200г	50	200г	50	200г	50	шәй, қант
Нан сарымаймен	20г+5г	44,4+5	35+5	77,4+5	40г+5г	88,8+5	Бидай ұны, сарымай
Калориядагы, ккал		354,6		425,9		457,8	

Handwritten signature