

Келісемін
Маңғыстау облысының
білім басқармасы басшысының м.а.



«Бекітемін»
Жаңаөзен қаласы бойынша
білім бөлімінің басшысы
О. Табынчаев
2024ж



Жаңаөзен қаласы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған
2 апталық маусымдық (күз) ас мәзірі 2024-2025ж

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	150	200	250	күріш	44	51	55
				сарымай	5	6	7
				секер	5	6	6
				сүт	164	188	205
тәтті шәй	200	200	200	иодталған тұз	1	1,5	2
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
Ірімшік	10	10	10	ірімшік	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

184/1.

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	52	52	52
				картоп	80	92	100
				күріш	8	9	10
				сабіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
Жеміс сусыны	200	200	200	сорпа	191	220	240
				Кепкен жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Печенье	40	45	50	печенье	40	45	50
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сиыр етінен комплет тұздықпен	80	100	120	Сиыр еті	76	86	96
				нан	14	16	18
				сүт	19	22	25
				сухари	8	9	10
				пияз	17	2	24
				сұйық май	5	6	7
				тұз	1	2	2
				тұздық	50	50	50
				сармай	6	7	8
Бытыраңқы қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	сарымай	4	5	6
				қызылша	42	48	62
				алма	24	32	40
				өсімдік майы	4	5	6
кисель	200	200	200	тұз	2	2	2
				кисель концентраты	24	24	24
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	қант	10	10	10
				Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етімен бұқтырылған көкөністер	150	200	250	Құс еті	63	84	105
				картоп	128	171	213
				сұйық май	7	8	10
				пияз	9	11	12
				сәбіз	20	24	30
				орамжапырақ	40	50	60
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	тұз	1	1,5	2
				томат	12	13	15
				Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	20	20	20
				қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сыыр етінен тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	Сыыр еті (фарш)	21	21	21
				картоп	54	62	67
				күріш	8	10	11
				пияз	9,6	11	12
				сәбіз	11	13	14
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	1	1	1
Сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	сорпа	141	162	176
				ұн	50	55	60
				Қант	6	7	8
				Сарымай	1	1	2
				Жұмыртқа	2	2	2
				Дрожж	0,1	0,1	0,1
				Йодталған тұз	0,3	0,3	0,4
				сүт	18	20	22
				Сұйық май	0,4	0,4	0,5
				сүзбе	20	20	25
тәтті шәй	200	200	200	шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті жарма ботқасы	150	200	250	Жарма (күріш, геркулес, тары)	44	51	55
				сарымай	5	6	7
				секер	5	6	6
				сүт	164	188	205
Тәтті шәй	200	200	200	иодталған тұз	1	1	1
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	10гр	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен комплет тұздықпен	80	100	120	құс еті	55	69	83
				нан	54	17	20
				сүт	19	24	29
				сухари	8	10	12
				соус	20	30	40
				пияз	5	6	7
				тұз	1	2	2
				сәбіз	4	5	6
				томат	4	5	6
				қарақұмық	48	62	71
Тәтті бөлке	60	70	80	сарымай	4	5	6
				Ұн	50	55	60
				Қант	6	7	8
				Сарымай	1	1	2
				Жұмыртқа	2	2	2
				Дрожж	0,1	0,1	0,1
				Йодталған тұз	0,3	0,3	0,4
				сүт	18	20	22
				Сұйық май	0,4	0,4	0,5
				Кепкен жемістер	20	20	20
Жеміс сусыны	200	200	200	қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сыыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	Сыыр еті	54	54	54
				арпа жармасы	4	4,6	5
				картоп	80	92	100
				тұзды қияр	14	16	17
				пияз	5	5,5	6
				сәбіз	3	4	5
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	1	1	1
				сорпа	140	161	175
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана
кисель	200	200	200	кисель концентраты	24	24	24
				қант	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас		6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен палау	150	200	250	Сиыр еті	64	85,6	107
				күріш	41	54	68
				сұйық май	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
				тұз	1	1,5	2
көкөністер салаты	60	100	150	сәбіз	18	24	30
				орамжапырақ	41	54	69
				сұйық май	5	6	7
				Кепкен жемістер	20	20	20
Жеміс сусыны	200	200	200	қант	20	20	20
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам ингредиенттері	брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	құс еті	52	52	52
				картоп	54	62	67
				асбұршақ	16	18	20
				пияз	9,6	11	12
				сәбіз	11	13	14
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	1	1	1
Тәтті шәй	200	200	200	сорпа	141	162	176
				шәй	2	2	2
				қант	15	15	15
ара балы	10	10	10	стиктағы ара балы	10	10	10
Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40