

"Бекітемін"

Мектеп директорының м.а.

А.Кушекова

2024ж

"Келісемін"

Жеке кәсіпкер

Ш.Саудабаева

Ш.К. «09»

09

2024ж

Манғыстау облысының білім басқармасының Түпқараған ауданы бойынша білім бөлімінің

«З.О.Баймырзаев атындағы жалпы білім беретін» КММ-нің

Перспективті маусымдық 2 апталық (жаз-күз, қыс-көктем)

Ас мәзірі 2024-2025 оқу жылы

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г.			Тағам құрамы	Калория, ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Таңғы ас								
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	255,11	30	34,5	38
				сүт		105	121	131
				сарымай		7	7	7
				тұз		1	1	1,5
				,секер		8	12	13
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
Ірімшік	10	10	10	Ірімшік	51,1	10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г.			Тағам құрамы	Калория, ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Таңғы ас								
Тауық етінен тефтели тұздықпен	80	90	100	Тауық еті	221,18	61	73	80
				Нан		14	16	25
				Сүт		19	22	10
				Сухари		8	9	50
				Соус		50	50	24
				Пияз		8	9	10
				Сұйық май		11	12	13
				Тұз		1	1	1
				Сары май		6	7	8
Қайнатылған макарон	100гр	130	150	Макарон	265,51	100	130	150
Жеміс сусыны	200гр	200гр	200гр	Кепкен жемістер	106,26	1	1	1
				қант		5	5	5
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г.			Тағам құрамы	Калория, ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Таңғы ас								
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	Тауық еті	221,18	61	73	80
				Сәбіз		8	9	10
				Картоп		04	04	04
				Пияз		8	9	10
				Сұйық май		11	12	13
				Тұз		1,5	2	2
				Сары май		6	7	8
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60гр	60	60	Қызылша	85	42	48	62
				Алма		24	32	40
				Өсімдік май		4	5	6
				тұз		2	2	2
Каркаде шайы	200гр	200гр	200гр	Каркаде	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен палау	150	200	230	Сиыр еті	379	61	73	80
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сәбіз		14	17	19
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен тефтели	80	90	100	Сиыр тартылған еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сухари		8	9	50
				пияз		9	11	12
				тұз		2	2	2
картоп езбесі	100	130	150	картоп	193	115	150	10
				сарымай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				тұз		1,2	2	20
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	61	73	80
				картоп		0,4	0,4	0,4
				күріш		26	35	42
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				сорпа		140	161	175
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
ара балы	10	10	10	ара балы	318	10гр	10гр	10гр

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен тефтели	80	90	100	Сиыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сухари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
				тұз		1	2	8
				сармай		6	7	8
Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	жас жемістер	99	1 дана	1 дана	1 дана

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен ас бұршақ 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
Көкөніс салаты	60	80	100	көкөністер	85	67	87	113
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75,4	24	24	24
				қант		10	10	10

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен палау	80	90	100	Құс 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
				тұз		1	1	2
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				тұз		1	2	2
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	сиыр еті	132	54	54	80
				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
				тұз		1,5	2	2
				тұзды қияр		14	16	17
				сорпа		140	161	175
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
Тәтті бөлке сүзбемен	60	70	80	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