

«Кеңіс емі»
Мангыстау облысы
білім басқармасының
басшысы

С. Түлөбаева
2022 ж.



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

(Таблица 1-күн)

Тағам атаулары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам түрлері мен тағамдары
	Тағам табылуы, г	Қалып	Тағам табылуы, г	Қалып	Тағам табылуы, г	Қалып	
Сүтті есептеу	200	255,2	230	293,5	250	319	Сүт, құйылма, қамыр
Тамыр тауы	200	50	200	50	200	50	Тауық, қамыр
Тауық ірімшігі	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бұдыр ұсақ, ірімшік
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	
Қағармалық, қалып		438,6		525,9		575,8	

(Таблица 2-күн)

Тағам атаулары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам түрлері мен тағамдары
	Тағам табылуы, г	Қалып	Тағам табылуы, г	Қалып	Тағам табылуы, г	Қалып	
Бұдырмалық тауық еті	80	168	90	189	100	212	Тауық еті, құйылма, тауық
Қағармалық құйылма	100	114	130	148	150	171	Құйылма, сүт, құйылма, тауық
Сәбіз, сүт	60	70	80	94	100	118	Сәбіз, тауық, сүт, тауық
Жеміс тауық	200	69	200	69	200	69	Жеміс тауық
Тауық	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бұдыр ұсақ

494

Калорификация, ккал

456

540

610

(Лампа 3-к/у)

Тазам амтлары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам иш-предметтери
	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	
Борук	200/25	255	230/25	285	250/25	303	Сүгө, калып, сүм, сүм, мотом, калып, жуга, сөт, сүтүк, май, айран
Айран	200	200	200	200	200	200	Айран
Калорификация, ккал	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бүдөй уусу
		475		520		543	

(Лампа 4-к/у)

Тазам амтлары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам иш-предметтери
	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	
Тазам, ет, калып, сүм, сүм, мотом	80	168	90	186	100	211	Тазам, ет, жуга, жуга, калып, сүм, сүм, мотом
Тазам, башка, калып	100	52	130	67	150	77	Калып, сүм, сүм, мотом, май
Тазам, май	200	50	200	50	200	50	Май, калып
Май, сүм, мотом	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бүдөй уусу, сүм, сүм, мотом
Калорификация, ккал		319,4		385,4		431,8	

(Лампа 5-к/у)

Тазам амтлары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам иш-предметтери
	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	Тазам иш-бөлүмү, г	Ккал	
Сүгө, калып, сүм, сүм, мотом (калорификация)	150+	252	180+	302,4	200+	336	Сүгө, калып, сүм, сүм, мотом, жуга, калып, мотом
Жуга	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Атат
Май	20+	44,4	35	77,4	40+	88,8	Бүдөй уусу
Калорификация, ккал	200+	200	200+	200	200+	200	Калорификация, ккал
		580,4		679		742,8	

441

(2-тапта 1-күн)

Тағам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ширедісетімі
	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	
Сүт, сүздік, ботқасы	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Сүт, сүздік, сарымай, қант
Тәтті май	200г	50	200г	50	200г	50	май, қант
Бал	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бүдәй ұны
Калориядағы, ккал	10г	10	10г	10	10г	10	Сүт, сүздік, бал
		359,6		430,9		467,8	

(2-тапта 2-күн)

Тағам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ширедісетімі
	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	
Сүт, сүздік, тәтті май	80г	141	90г	160	100г	178	Сүт, сүздік, май, құрғақ, жүзім, сәбіз, пізден
Тәтті май	100г	48	130г	63	150г	72	макарон, сары май
Кәсіп	200г	200	200г	200	200г	200	Кәсіп, концентраты, қант
Калориядағы, ккал	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бүдәй ұны
		433,4		500,4		538,8	

(2-тапта 3-күн)

Тағам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ширедісетімі
	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	Тағам шығарымы, г	Ккал	
Сүт, сүздік, асбұтақ, сарымай	200г	293	230г	328	250г	332	Сүт, сүздік, май, қант, жүзім, сәбіз, пізден
Жеміс, сусыны	200г	64,3	200г	64,3	200г	64,3	Көпкей жемістер, қант, пізден
Жеміс	10г	84	10г	100	10г	118	Алма
Бал	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Бүдәй ұны

141

Калориядагы, ккал

485,7

569,7

623,1

(Замта 4-күн)

Таза аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Таза иш-орундору
	Таза шыгылы, г	Ккал	Таза шыгылы, г	Ккал	Таза шыгылы, г	Ккал	
Таза еттен компет туздыкпен	80г	168	90г	186	100г	211	Күс ет, сүйөк май, жүзүсөйт
Күрүч, кайнатмасы	100г	114	130г	148	150г	171	Күрүч, суу, туз, сары май
Жемиш шырыны	200г	69	200г	69	200г	69	Жемиш шырыны
Иди	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Будай уну
Калориядагы, ккал		395,4		480,4		539,8	

(Замта 5-күн)

Таза аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Таза иш-орундору
	Таза шыгылы, г	Ккал	Таза шыгылы, г	Ккал	Таза шыгылы, г	Ккал	
Сүтүт ботка оюди	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Дөди ботка, сүт, сары май, кат
Дөди ботка	200г	50	200г	50	200г	50	Дөди, кат
Иди сары маймен	20г+5г	44,4+5	35+5	77,4+5	40г+5г	88,8+5	Будай уну, сары май
Калориядагы, ккал		354,6		425,9		457,8	

14/09