

«Бекітемін»

« Жаңаөзен қаласы бойынша
білім бөлімі»ММ басшысының м.у.а.

_____ Л.Акгушакова

« ____ » _____ 2023ж

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы

_____ Д.Жумашева

« ____ » _____ 2023ж

Жаңаөзен қаласы білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (күз) ас мәзірі 2023-2024ж

1 апта 1 күн	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Шұжық(сосделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133.9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
				тұз		1	2	2
Бытыраңқы қарақұмық	100гр	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	66.1	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					682			

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс еті соуспен	60	80	90	құс еті	388	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
				тұз		1	2	2
Қайнатылған макарон	100гр	130	150	макарон	193	35	46	53
				сармай		5	5	5
				тұз		1	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					783.26			

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен асбұршақ 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
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					435			

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр 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
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75.4	24	24	24
				қант		10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					656.4			

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожки)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	1	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті бөлке	60	70	80	Ұн	198	50	55	60
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0.1	0.1	0.1
				тұз		0.3	0.4	0.5
				сүт		18	20	22
				сұйық май		0.4	0.4	0.5
Айран (Кефир)	200	200	200	кефир	100	200	200	200
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					606			

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Шұжық(сосделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133.9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
				тұз		1	2	2
Қайнатылған макарон	100гр	130	150	макарон	193	36	47	54
				сарымай		12	16	18
				тұз		1	2	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61.58	2	2	2
				қант		20	20	20
ара балы	10гр	10	10	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					802.48			

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Жас көкөністер салаты	60	80	100	қызанақ	85	18	24	30
				қияр		24	32	40
				орамжапырақ		17	23	29
				сұйық май		8	8	14
				тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр 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
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0.001	0.001	0.001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					666.26			

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен Рассольник	200	230	250	сиыр еті	132	54	54	54
				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
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104.4	24	24	24
				қант		10	10	10
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	алма	99	1 дана	1 дана	1 дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431.4			

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Котлет(биточка,тефтель)	60	80	90	Сиыр еті	221.18	76	86	96
				нан		14	16	18
				сүт		19	22	25
				сухари		8	9	10
				соус		50	50	50
				пияз		17	2	24
				сұйық май		5	6	7
				тұз		1	2	2
				сармай		6	7	8
Бұқтырылған көкөністер	100гр	130	150	орамжапырақ	113	33	43	49
				сұйық май		5	6	7
				сәбіз		28	36	42
				пияз		9	11	14
				томат		5	6	7
				картофель		52	68	78
				сарымай		4	5	6
				тұз		1.2	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы		0.001	0.001	0.001
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					536.44			

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория, ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен борщ	200	230	250	сиыр еті	132.68	54	54	54
				қызылша		20	23	28
				картоп		10	15	18
				орамжапырақ		23	26	28
				томат		5	6	7
				сәбіз		8	9	10
				пияз		7	8	9
				тұз		1.5	2	2
				өсімдік майы		3	3	3
				қант		1.5	2	2
				сорпа		120	138	150
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Пряник(коржик,печенье)	30	35	40	Пряник(коржик,печенье)	87	30	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					378.68			

«Бекітемін»

« Жаңаөзен қаласы бойынша
білім бөлімі»ММ басшысының м.у.а.

Л. Ақгушакова

«__» _____2023ж

«Келісемін»

Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы

Д.Жумашева

«__» _____2023ж

Жаңаөзен қаласы білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (қыс-көктем) ас мәзірі 2023-2024ж

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Шұжық(сорделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133.9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
				тұз		1	2	2
Бытыраңқы қарақұмық	100гр	130	150	Қарақұмық	240	48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
Сарымай	10гр	10	10	Сарымай	66.1	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					682			

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Лагман	200	230	250	Сиыр еті	357	33	38	43
				спагетти		36	47	54
				сұйық май		7	8	10
				Картоп		15	18	20
				пияз		5	6	7
				сарымсак		1	1	2
				тәтті бұрыш		9	11	13
				сәбіз		10	12	15
				Шалғам (редька)		6	7	8
				қызанақ немесе томат пастасы		20	24	28
				су		40	50	60
				көкшөптер		2	2	3
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					559.26			

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен асбұршақ 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
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					435			

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				өсімдік майы		6	8	10
				тұз		1	1	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр 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
кисель	200	200	200	кисель концентраты	75.4	24	24	24
				қант		10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					656.4			

1 апта 5-күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тауық етінен лапша сорпасы	200	230	100	тауық еті	212	52	52	52
				картоп		53	61	66
				макарон(лапша,рожки)		16	18	20
				томат		3	3	3
				сәбіз		11	13	14
				пияз		9	1	11
				өсімдік майы		4	5	5
				сорпа		191	220	240
Тәтті бөлке	60	70	80	Ұн	198	50	55	60
				қант		6	7	8
				сарымай		1	1	2
				жұмыртқа		2	2	3
				дрожжи		0.1	0.1	0.1
				тұз		0.3	0.4	0.5
				сүт		18	20	22
				сүзбе		22	23	25
				сұйық май		0.4	0.4	0.5
Айран (Кефир)	200	200	200	кефир	100	200	200	200
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					606			

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Шұжық(сосделька сосиска) соуспен	60	80	90	сосиска	133.9	165	186	208
				сарымай		3	4	4
				ұн		15	2	3
				томат		1	1	1
				сәбіз		3	4	5
				пияз		1	2	3
				тұз		1	2	2
Қайнатылған макарон	100гр	130	150	макарон	193	36	47	54
				сарымай		12	16	18
				тұз		1	2	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61.58	2	2	2
				қант		20	20	20
ара балы	10гр	10	10	ара балы стиктағы	318	10гр	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					802.48			

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	106	64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				тұз		1	2	2
Сиыр етінен палау	200	230	250	Сиыр 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
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					687.26			

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	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	54
				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
кисель	200	200	200	кисель концентраты	104.4	24	24	24
				қант		10	10	10
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	алма	99	1 дана	1 дана	1 дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431.4			

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Котлет(биточка,тефтель)	60	80	90	Сиыр еті	221.18	76	86	96
				нан		14	16	18
				сүт		19	22	25
				сухари		8	9	10
				соус		50	50	50
				пияз		17	2	24
				сұйық май		5	6	7
				тұз		1	2	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				тұз		1.2	2	2
Жеміс сусыны	200гр	200	200	Кепкен жемістер	106.26	20	20	20
				қант		20	20	20
				лимон қышқылы				
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					616.44			

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингредиенттері	Калория,к кал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен борщ	200	230	250	сиыр еті	132.68	54	54	54
				қызылша		20	23	28
				картоп		10	15	18
				орамжапырақ		23	26	28
				томат		5	6	7
				сәбіз		8	9	10
				пияз		7	8	9
				тұз		1.5	2	2
				өсімдік майы		3	3	3
				қант		1.5	2	2
				сорпа		120	138	150
Тәтті шәй лимонмен	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
				лимон		8	8	8
Пряник(коржик,печенье)	30	35	40	Пряник(коржик,печенье)	87	30	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					378.68			