



Маңғыстау облысының білім басқармасының Бейнеу бойынша білім бөліміне
қарасты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі
(1апта 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	Тағам шығымы , г	
Сүтке дайындалған сұлы жармасы	200	170	230	175	250	178		Сүт сұлы жармасы, иодталған тұз, сары май
Ара балы	10	32	10	32	10	32		Ара балы
Компот кептірілген жсемістен	200	23	200	23	200	23		Секер, Кептірілген жеміс
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай-бидай наны
Калориядағы, ккал		276.8		320.6		336.6		

(1апта 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	Тағам шығымы , г	
Құс етімен бұқтырылған қарақұмық	150	243.4	180	294.1	200	326.8		Құс еті, қарақұмық, жуа, сәбіз, өсімдік майы иодталған тұз
Көкөніс салаты	40	41.6	50	53.2	60	62.4		Қызылша алма секер өсімдік майы
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84		Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		420.8		440.9		576.8		

(1апта 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	Тағам шығымы , г	
Рассольник	200	84	230	96.6	250	105		Арпа жармасы карьоп, жуа өсімдік майы, ет сәбіз кияр иодталған тұз лимонқышқалы
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84		Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		241.8		293.2		314.6		

(1апта 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	Тағам шығымы , г	
Бұтырылған сиыр еті	100	232		110	235.2		120	сиыр еті, ет сәбіз жуа өсімдік майы иодталған тұз
Гарнир қайнатылған макарон	100	112		120	123.1		130	макарон
Компот қайнатылған жсемістен	200	23		200	23		200	кептірілген жеміс секер
Тәтті салаты	40	41.6		50	48.2		60	қызылша өсімдік майы секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8		35	90.6		40	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		460.4			520.1			

(1апта 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	Тағам шығымы , г	
Үй кеспесі	200	72	230	82.8	250	90		Бидай ұны, иодталған тұз жуа картоп, ет, жұмыртқа
Компот кептірілген жсемістен	200	23	200	23	200	23		кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		146.8		196.4		216.3		

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

(2 апта 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
Сүтке дайындалған күріш	200	168	230	171	250	176	Сүт күріш, секер, сарымай, иодталған тұз,
Ара балы	10	32	10	32	10	32	ара балы
Компот кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		274.8		316.6		334.3	

(2 апта 2-күн)

(2 апта 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 күріш сиыр етімен	150	328.1	180	393.5	200	437.2	сиыр еті, күріш өсімдік майы жуа сәбіз иодталған тұз
Көкөніс салаты	40	41.6	50	53.2	60	62.4	Капуста, сәбіз, өсімдік майы, иодталған тұз
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84	Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		527.5		643.3		708.9	

(2 апта 3-күн)

(2 апта 3-күн)							
Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Қкалл	Тағам шығымы, г	Қкалл	Тағам шығымы, г	Қкалл	
Борщ	200	61.2	230	70.2	250	91.8	Капуста сәбіз, жуа, өсімдік май, ет, картоп, қызылша, иодталған тұз
Компот кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Ірімшік	10	40.2	10	40.2	10	40.2	Ірімшік
Калориядағы, ккал		176.2		224		258.3	

(2 апта 4-күн)

(2 апта 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
Ас бұршақ сорпасы	200	122	230	140.3	250	152.5	Ас бұршақ, картоп сәбіз жуа ет иодталған тұз
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84	Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		257.8		314.9		339.8	

(2 апта 5-күн)

(2 апта 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	
Сиыр етінен күріш сорпасы	200	115	230	120.7	250	143.7	Сиыр еті, күріш, сәбіз, өсімдік майы, қызанақ, иодталған тұз сорпасы
Компот кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Алма	100	52	100	52	100	52	Алма
Калориядағы, ккал		241.8		286.3		322	

Жеке кәсіпкер: