



«Келісемін»

Мамандық бөлім
басқармасының
Т.Мамаева



«Бекітемін»
Мұнайлы ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы
Б. Демократұлы

Мұнайлы ауданы бойынша 2024-2025 оқу жылындағы мектептерде білім алушыларға ұйымдастырылған тегін
ыстық тамақтың 2 апталық ас мәзірі (қыс, көктем)
1 апта Дүйсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Сүтті ботқа	150	200	250	Күріш ,тары,қарақұмық,вермишель Сүт су Сары май Қант Йодталған тұз	24 75 83 2 2 1	32 100 110 2 2 1	40 125 138 3 3 1
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Какао сүтпен	200	200	200	Какао су Сүт Қант	4 108 98 20	4 108 98 20	4 108 98 20
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Шұжық қосылған макарон	150	200	250	Шұжық Макарон өнімдері сарымай Йодталған тұз	50 35 4 1	50 47 5 1	50 52 5 2
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Тәтті шәй	200	200	200	Шәй Қант	2 15	2 15	2 15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

kygh

1 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Шұжық қосылған макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
Макарон өнімдері					35	47	52	
сарымай					4	5	5	
Йодталған тұз					1	1	2	
Бидай ұны					50	50	50	
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					Сары май	1	1	1
					Қант	6	6	6
					сүт	18	18	18
					жұмыртқа	2	2	2
3	Айран	200	200	200	Сұйық май	0,4	0,4	0,4
					сүзбе	20	20	20
					Айран	200	200	200
					Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
					Түскі ас			
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	250	300	Құс еті	52	52	52
Картоп					54	62	67	
Асбұршақ					16	18	20	
Пияз					9,6	11	12	
Сәбіз					11	13	14	
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
					Бидай ұны	50	50	50
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
3	Айран	200	200	200	Сары май	1	1	1
					Қант	6	6	6
					сүт	18	18	18
					жұмыртқа	2	2	2
					Сұйық май	0,4	0,4	0,4
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	200	200

1 апта Сәрсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Сүтті ботка	150	200	250	Күріш ,тары,қарақұмық,вермишель Сүт су Қант Сары май Тұз Алма Кисель концентраты Қант	24 75 83 2 2 1 1 дана 24 10 20	32 100 110 2 2 1 1 дана 24 10 35	40 125 138 3 3 1 1 дана 20 10 40
2	Жемістер	1 дана	1 дана	1 дана				
3	Кисель	200	200	200				
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны			
	Түскі ас							
1	Балық етінен котлет	80	100	150	балық еті нан Пияз сүт сухари Жұмыртқа Дәмдеуіштер Йодталған тұз Картоп Сары май сүт Йодталған тұз Алма Кисель концентраты Қант	107 15 15 20 7 1 0,1 1 115 7 17 1 1 дана 24 10 20	120 17 20 23 8 1 0,1 1 150 9 22 1 1 дана 24 10 35	133 19 23 26 9 1 0,1 2 174 10 26 2 1 дана 20 10 40
2	Картоп езбесі	100	150	180				
3	Жемістер	1 дана	1 дана	1 дана				
4	Кисель	200	200	200				
5	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны			

1 апта Бейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Құс еті Картоп Асбұршақ Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сорпа	52 54 16 9,6 11 4 0,2 140	52 62 18 11 13 5 0,3 161	52 67 20 12 14 5 0,4 173
2	Коржик	50	50	50	Бидай ұны Сары май Жұмыртқа Қант Йодталған тұз Шәй Қант	40 5 2 10 0,1 2 15	45 7 2 15 0,1 2 15	50 10 3 18 0,2 2 15
3	Тәтті шәй	200	200	200	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40				
	Түскі ас							
1	Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз Өсімдік май Йодталған тұз Қант	64 3 0,1 0,2	86 4 0,2 0,2	108 5 0,3 0,2
2	Сиыр етінен палау	150	200	250	Сиыр еті Күріш Өсімдік майы Пияз Сәбіз Шәй Қант	107 51 8 9 14 2 15	107 57 9 11 17 2 15	107 68 10 12 19 2 15
3	Тәтті шәй	200	200	200	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40				

1 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
Таңғы ас								
1	Сүтті ботка	150	200	250	Күріш ,тары,қарақұмық,вермишель Сүт су Қант Сары май Тұз	24	32	40
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс Қант	20	20	20
3	Печенье	30	35	40	Печенье	30	35	40
4	Сары май	10	10	10	Сары май	10	10	10
5	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
Түскі ас								
1	Тефтели сорпасы	200/25	250/25	300/25	Тартылған сиыр еті Сәбіз Пияз Картоп Қызынақ пастасы Өсімдік майы Күріш Йодталған тұз	39 10 10 53 3 2 12 1	39 12,5 12 61 3 3 15 1	39 15 14 66 3 4 18 2
2	Көкөніс салаты	60	80	100	Орамжапырақ сәбіз көкшөптер Сұйық май	24 18 8 5	32 24 10 4	40 30 15 5
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Қант Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта Дүйсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Сүтті ботка	150	200	250	Күріш , тары, қарақұмық, вермишель Сүт су Қант Сары май Тұз	24	32	40
2	Ара балы	10	10	10	Стиктағы ара балы	10	10	10
3	Печенье	30	35	40	Печенье	30	35	40
4	Тәтті шәй	200	200	200	Шәй Қант	2 15	2 15	2 15
5	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы	200	230	250	Құс еті Картон Асбұршақ Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сорпа Өсімдік май Йодталған тұз Қант	52 54 16 9,6 11 4 0,2 140 3 0,1 0,2	52 62 18 11 13 5 0,3 161 4 0,2 0,2	52 67 20 12 14 5 0,4 173 5 0,3 0,2
2	Ара балы	10	10	10	Стиктағы ара балы	10	10	10
3	Тәтті шәй	200	200	200	Шәй Қант	2 15	2 15	2 15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Тауық етінен үй кеспе сорпасы	200	250	300	Құс еті Сәбіз үй кеспе лук картоп Өсімдік майы Йодталған тұз Көкшөптер	52 10 8 9,6 80 2 1 1	52 12,5 10 12 100 2,5 1 2	52 15 12 14,4 120 3 1 3
2	Ірімшік	10	10	10	Ірімшік	10	10	10
3	Кисель	200	200	200	Кисель Қант	24 10	24 10	24 10
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Сиыр етінен палау	150	200	250	Сиыр еті Күріш Өсімдік майы Пияз Сәбіз Йодталған тұз	107 51 8 9 14 1	107 57 9 11 17 1	107 68 10 12 19 2
2	Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз Өсімдік май Йодталған тұз Қант	64 3 0,1 0,2	86 4 0,2 0,2	108 5 0,3 0,2
3	Кисель	200	200	200	Кисель Қант	24 10	24 10	24 10
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта Сәрсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Сүтті ботқа	150	200	250	Күріш ,тары,қарақұмық,вермишель Сүт су Сары май Қант Йодталған тұз	24	32	40
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
4	Алма	1 дана	1 дана	1 дана	Қант Алма	1 дана	1 дана	1 дана
	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Құс етінен үй кеспе сорпасы	200	230	250	Құс еті Картоп Үй кеспесі Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Сорпа	52 54 16 9,6 11 4 0,2 140	52 62 18 11 13 5 0,3 161	52 67 20 12 14 5 0,4 173
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
3	Алма	100	100	100	Алма	1 дана	1 дана	1 дана
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

2 апта Бейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Шұжық қосылған макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
					Бидай ұны	40	43	45
2	Тәтті бөлке	50	50	50	Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					Сары май	1	1	1
					Қант	6	6	6
					Йодталған тұз	0,3	0,3	0,3
					Айран	200	200	200
4	Айран	200	200	200	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
5	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40				
	Түскі ас							
1	Шұжық қосылған макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
					Орамжапырақ	24	32	40
2	Көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
					көкшөптер	8	10	15
					Сұйық май	5	4	5
					Айран	200	200	200
3	Айран	200	200	200	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40				

2 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингредиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Сүтті ботка	150	200	250	Күріш ,тары,қарақұмық,вермишель Сүт су Қант Сары май Тұз	24	32	40
						75	100	125
						83	110	138
						2	2	3
						2	2	3
						1	1	1
2	Коржик	50	50	50	Бидай ұны Сары май Жұмыртқа Қант Йодталған тұз Жеміс шырыны	40 7 2 10 0,1 200	40 7 2 10 0,1 200	40 7 3 10 0,1 200
3	Жеміс шырыны	200	200	200				
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Тефтели сорпасы	200/25	250/25	300/25	Тартылған сиыр еті Сәбіз Пияз Картоп Қызынақ пастасы Өсімдік майы Күріш Йодталған тұз Жеміс шырыны Бидай наны-қара бидай наны	39 10 10 53 3 2 12 1 200 20	39 12,5 12 61 3 3 15 1 200 35	39 15 14 66 3 4 18 2 200 40
3	Жеміс шырыны	200	200	200				
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40				