«БЕКІТІЛДІ»

Мұнайлы ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы

Б.Демократұлы

тамыз 2024 жыл

Мұнайлы ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған 2 апталық маусымдық(диеталық) ас мәзірі, 2024-2025 оқу жылы

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті күріш ботқасы	200	230	250	күріш	255,11	44	51	55
				сүт		164	188	205
				Сары май		7	8	10
				секер		5	7	8
				Йодталған тұз		1	1	2
Какао сүтпен	200	200	200	Какао	146	4	4	4
				Сүт		98	98	98
				су		108	108	108
				қант		20	20	20
Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	жұмыртқа	60	40	40	40
Сары май	10	10	10	Сары май	66,1	10	10	10
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					623,21			

Scanned with CamScanner

1 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен вермишель сорпа	200	230	250	Құс еті	212	52	52	52
				вермишель		16	18	20
				сұйық май		4	5	5
				Картоп		53	61	66
				пияз		9	10	11
				сәбіз		11	13	14
				су		191	220	240
Қызылша салаты алмамен	60	80	100	Қызылша	66,35	30	35	45
				Алма		15	20	25
				йодталған тұз		1	2	2
				Иогурт		7	10	20
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
					480,61			

Scanned with CamScanner

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті геркулес ботқасы	200	230	250	геркулес	120	30	35	40
				сүт		160	180	200
				сары май		4	5	5
				секер		9	10	10
				йодталған тұз		1	2	2
Ірімшік (сыр)	10	10	10	Ірімшік	55,2	10	10	10
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					433,2			

Scanned with CamScanner

1 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен котлет	80	100	120	Сиыр етінен фарш	198	69	78	87
				бидай наны		11	12	13
				сүт		16	18	20
				пияз		32	36	40
				сармай		4	5	5
				соус		50	50	50
				иодталған тұз		1	1	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1,2	2	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
					562,4			

Scanned with CamScanner

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	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	10	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
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5
				сүт		18	20	22
				сүйық 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			

Scanned with CamScanner

2 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	271,22	50	58	63
				сүт		160	184	200
				сары май		5	8	10
				секер		5	7	10
				йодталған тұз		1	1	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
					746,8			

Scanned with CamScanner

2 апта 2 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Буға пісірілген құс етінен котлет	80	100	120	құс еті	236,3	84,5	105,6	130,1
				бидай наны		15	18,7	22,45
				сүт 3,2		21	26	31,5
				сухари панировочные		8	10	12
				йодталған тұз		1	2	2
				сармай		3	3,7	4,4
Қайнатылған макарон	100	130	150	макарон	193	36	47	54
				сары май		12	16	18
				йодталған тұз		1	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
					631,56			

Scanned with CamScanner

2 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен арпа сорпасы	200	230	250	сиыр еті	132	54	54	54
				картоп		80	92	100
				арпа		5	6	6
				сәбіз		23	24	25
				пияз		22	23	24
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		1,5	2	2
				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	1дана	алма	99	1 дана	1 дана	1дана
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					431,4			

Scanned with CamScanner

2 апта 4 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Буда пісірілген балық котлеті	80	100	150	судак	221,18	107	120	133
				нан		15	17	19
				сүт		20	23	26
				сухари		7	8	9
				сұйық май		11	12	13
				йодталған тұз		1	2	2
Картоп езбесі	100гр	130	150	картоп	193	115	150	174
				сарымай		7	9	10
				сүт		17	22	26
				йодталған тұз		1,2	2	2
сүзбе қосылған бөлке	60	70	80	Ұн	196	40	50	55
				қант		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
				сүзбе		10	12	12
				сұйық май		0,4	0,4	0,5
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
					716,44			

Scanned with CamScanner

2 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам ингридиенттері	Калория,ккал	брутто		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен күріш сорпасы	200	230	250	Құс еті	177	52	52	52
				картоп		4	4,6	5
				күріш		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				йодталған тұз		0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
Винегрет салаты	60	80	100	қызылша	51	30	35	39
				картоп		42	49	56
				сәбіз		18	22	26
				сұйық май		2	3	3
				йодталған тұз		1	1	2
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	63	2	2	2
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40
					387			

Scanned with CamScanner

«Келісемін»
Маңғыстау облысының білім
басқармасының басшысының м.а.
_____ Г.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 (жаз, күз)

1 апта Дүйсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингридиенттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Сары май	2	2	3
					Қант	2	2	3
					Йодталған тұз	1	1	1
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Какао сүтпен	200	200	200	Какао	4	4	4
					су	108	108	108
					Сүт	98	98	98
					Қант	20	20	20
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40
	Түскі ас							
1	Шұжық пен макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Тәтті шәй	200	200	200	Шәй	2	2	2
					Қант	15	15	15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

1 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингридиенттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Шұжық пен макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Бидай ұны	50	50	50
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					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
					сүзбе	20	20	20
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	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
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Бидай ұны	50	50	50
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					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
					сүзбе	20	20	20
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

1 апта Сәрсенбі

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

Scanned with CamScanner

1 апта Бейсенбі

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

Scanned with CamScanner

1 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					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	39	39	39
					Сәбіз	10	12,5	15
					Пияз	10	12	14
					Картоп	53	61	66
					Қызынақ пастасы	3	3	3
					Өсімдік майы	2	3	4
					Күріш	12	15	18
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Көкөніс салаты	60	80	100	Орамжапырақ	17	23	29
					Қызанақ	18	24	30
					қияр	24	32	40
					Сұйық май	5	4	5
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Дүйсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
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	2	2	2
					Қант	15	15	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	52	52	52
					Картоп	54	62	67
					Асбұршақ	16	18	20
					Пияз	9,6	11	12
					Сәбіз	11	13	14
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
					Өсімдік май	3	4	5
					Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3
					Қант	0,2	0,2	0,2
2	Ара балы	10	10	10	Стиктағы ара балы	10	10	10
3	Тәтті шай	200	200	200	Шәй	2	2	2
					Қант	15	15	15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	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	52	52	52
					Сәбіз	10	12,5	15
					үй кеспе	8	10	12
					лук	9,6	12	14,4
					картоп	80	100	120
					Өсімдік майы	2	2,5	3
					Йодталған тұз	1	1	1
					Көкшөптер	1	2	3
2	Ірімшік	10	10	10	Ірімшік	10	10	10
3	Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
					Қант	10	10	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	107	107	107
					Күріш	51	57	68
					Өсімдік майы	8	9	10
					Пияз	9	11	12
					Сәбіз	14	17	19
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
					Өсімдік май	3	4	5
					Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3
					Қант	0,2	0,2	0,2
3	Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
					Қант	10	10	10
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Сәрсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Сары май	2	2	3
					Қант	2	2	3
					Йодталған тұз	1	1	1
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
4	Алма	1дана	1дана	1дана	Алма	1дана	1дана	1дана
	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	52	52	52
					Картоп	54	62	67
					Үй кеспесі	16	18	20
					Пияз	9,6	11	12
					Сәбіз	11	13	14
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
3	Алма	100	100	100	Алма	1дана	1дана	1дана
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Бейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	Брутто/гр.		
		6-10жас	11-14жас	15-18жас		6-10жас	11-14жас	15-18жас
	Таңғы ас							
1	Шұжық пен макарон	150	200	250	Шұжық	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Тәтті бөлке	50	50	50	Бидай ұны	40	43	45
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					Сары май	1	1	1
					Қант	6	6	6
					Йодталған тұз	0,3	0,3	0,3
4	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
5	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	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Көкөніс салаты	60	80	100	Орамжапырақ	17	23	29
					Қызанақ	18	24	30
					қияр	24	32	40
					Сұйық май	5	4	5
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
2	Коржик	50	50	50	Бидай ұны	40	40	40
					Сары май	7	7	7
					Жұмыртқа	2	2	3
					Қант	10	10	10
					Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1
3	Жеміс шырыны	200	200	200	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	39	39	39
					Сәбіз	10	12,5	15
					Пияз	10	12	14
					Картоп	53	61	66
					Қызынақ пастасы	3	3	3
					Өсімдік майы	2	3	4
					Күріш	12	15	18
					Йодталған тұз	1	1	2
3	Жеміс шырыны	200	200	200	Жеміс шырыны	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

«Келісемін»
Маңғыстау облысының білім
басқармасының басшысының м.а.
Г.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 ингридиенттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Сары май	2	2	3
					Қант	2	2	3
					Йодталған тұз	1	1	1
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Какао сүтпен	200	200	200	Какао	4	4	4
					су	108	108	108
					Сүт	98	98	98
					Қант	20	20	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	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Қайнатылған жұмыртқа (1 дана)	40	40	40	Жұмыртқа	40	40	40
3	Тәтті шәй	200	200	200	Шәй	2	2	2
					Қант	15	15	15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

1 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингридиенттері	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
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Бидай ұны	50	50	50
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					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
					сүзбе	20	20	20
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	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
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
2	Бөлке сүзбемен	60	60	60	Бидай ұны	50	50	50
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					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
					сүзбе	20	20	20
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

1 апта Сәрсенбі

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

Scanned with CamScanner

1 апта Бейсенбі

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

Scanned with CamScanner

1 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					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	39	39	39
					Сәбіз	10	12,5	15
					Пияз	10	12	14
					Картоп	53	61	66
					Қызынақ пастасы	3	3	3
					Өсімдік майы	2	3	4
					Күріш	12	15	18
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Көкөніс салаты	60	80	100	Орамжапырақ	24	32	40
					сәбіз	18	24	30
					көкшөптер	8	10	15
					Сұйық май	5	4	5
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Дүйсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингридиенттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
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	2	2	2
					Қант	15	15	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	52	52	52
					Картоп	54	62	67
					Асбұршақ	16	18	20
					Пияз	9,6	11	12
					Сәбіз	11	13	14
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
					Өсімдік май	3	4	5
					Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3
					Қант	0,2	0,2	0,2
2	Ара балы	10	10	10	Стиктағы ара балы	10	10	10
3	Тәтті шай	200	200	200	Шәй	2	2	2
					Қант	15	15	15
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Сейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	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	52	52	52
					Сәбіз	10	12,5	15
					үй кеспе	8	10	12
					лук	9,6	12	14,4
					картоп	80	100	120
					Өсімдік майы	2	2,5	3
					Йодталған тұз	1	1	1
					Көкшөптер	1	2	3
2	Ірімшік	10	10	10	Ірімшік	10	10	10
3	Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
					Қант	10	10	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	107	107	107
					Күріш	51	57	68
					Өсімдік майы	8	9	10
					Пияз	9	11	12
					Сәбіз	14	17	19
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
					Өсімдік май	3	4	5
					Йодталған тұз	0,1	0,2	0,3
					Қант	0,2	0,2	0,2
3	Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
					Қант	10	10	10
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Сәрсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингридиенттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Сары май	2	2	3
					Қант	2	2	3
					Йодталған тұз	1	1	1
3	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
4	Алма	1дана	1дана	1дана	Алма	1дана	1дана	1дана
	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	52	52	52
					Картоп	54	62	67
					Үй кеспесі	16	18	20
					Пияз	9,6	11	12
					Сәбіз	11	13	14
					Өсімдік майы	4	5	5
					Тұз	0,2	0,3	0,4
					Сорпа	140	161	173
2	Жеміс сусыны	200	200	200	Кептірілген жеміс	20	20	20
					Қант	20	20	20
3	Алма	100	100	100	Алма	1дана	1дана	1дана
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Бейсенбі

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр.			Тағам ингриденттері	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
2	Тәтті бөлке	50	50	50	Бидай ұны	40	43	45
					Ашытқы	0,1	0,1	0,1
					Сары май	1	1	1
					Қант	6	6	6
					Йодталған тұз	0,3	0,3	0,3
4	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
5	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	50	50	50
					Макарон өнімдері	35	47	52
					сарымай	4	5	5
					Йодталған тұз	1	1	2
2	Көкөніс салаты	60	80	100	Орамжапырақ	24	32	40
					сәбіз	18	24	30
					көкшөптер	8	10	15
					Сұйық май	5	4	5
3	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner

2 апта Жұма

№	Тағам атауы	Тағам шығымы гр..			Тағам ингриденттері	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	24	32	40
					Сүт	75	100	125
					су	83	110	138
					Қант	2	2	3
					Сары май	2	2	3
					Тұз	1	1	1
2	Коржик	50	50	50	Бидай ұны	40	40	40
					Сары май	7	7	7
					Жұмыртқа	2	2	3
					Қант	10	10	10
					Йодталған тұз	0,1	0,1	0,1
3	Жеміс шырыны	200	200	200	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	39	39	39
					Сәбіз	10	12,5	15
					Пияз	10	12	14
					Картоп	53	61	66
					Қызынақ пастасы	3	3	3
					Өсімдік майы	2	3	4
					Күріш	12	15	18
					Йодталған тұз	1	1	2
3	Жеміс шырыны	200	200	200	Жеміс шырыны	200	200	200
4	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40	Бидай наны-қара бидай наны	20	35	40

Scanned with CamScanner