

"Бекітемін"

Түпқараған ауданы бойынша
білім бөлімінің басшысы

А. Утесбаева

« 2023 ж

"Келісемін"

Манғыстау облысының білім
басқармасының басшысы

Д. Жұмашева

« 2023 ж

Түпқараған ауданы бойынша білім бөлімінің мектеп жасындағы балаларға арналған

2 апталық маусымдық (жаз-күз, қыс-көктем) ас мәзірі

2023-2024 оқу жылы

1 апта 1 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | |
| Сүтті күріш ботқасы | 200 | | | күріш | 255,11 | 44 | | |
| | | | | сүт | | 164 | | |
| | | | | сарымай | | 7 | | |
| | | | | тұз | | 1 | | |
| | | | | секер | | 5 | | |
| Какао сүтпен | 200 | | | Какао | 132,82 | 4 | | |
| | | | | сүт | | 200 | | |
| | | | | қант | | 20 | | |
| | | | | Ара балы | | 10гр | | |
| | | | | Сарымай | | 10гр | | |
| нан | 20 | | | Бидай наны | 96 | 20 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | |
| Сыыр етінен асбұршақ сорпасы | 200 | 230 | 250 | Сыыр 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 |
| Көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | сорпа | 85 | 140 | 161 | 175 |
| | | | | орамжапырақ | | 18 | 24 | 20 |
| | | | | аскөк | | 2 | 2 | 30 |
| | | | | өсімдік майы | | 17 | 23 | 2 |
| | | | | тұз | | 1 | 1 | 29 |

Жуң

| | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----|-----|--|-----------------|--------|------|------|------|
| | | | | | сәбіз | | 24 | 32 | 2 |
| | | | | | орамжапырақ | | 18 | 24 | 3 |
| Жеміс сусыны | 200гр | 200 | 200 | | Кепкен жемістер | 106,26 | 20 | 20 | 30 |
| | | | | | қант | | 20 | 20 | 20 |
| нан | 20 | 35 | 40 | | лимон қышқылы | 96 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| | | | | | бидай наны | 464,26 | 20 | 35 | 40 |

1 апта 2 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|----------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | |
| Шұжық(сарделька сосиска) соуспен | 60 | | | сосиска | 133,9 | 65 | | |
| | | | | сарымай | | 3 | | |
| | | | | ұн | | 15 | | |
| | | | | томат | | 1 | | |
| | | | | сәбіз | | 3 | | |
| | | | | пияз | | 1 | | |
| | | | | тұз | | 1 | | |
| Бытыраңқы қарақұмық | 100гр | | | Қарақұмық | 240 | 48 | | |
| | | | | сарымай | | 4 | | |
| | | | | тұз | | 2 | | |
| Жеміс сусыны | 200гр | | | Кепкен жемістер | 106,26 | 20 | | |
| | | | | қант | | 20 | | |
| | | | | лимон қышқылы | | | | |
| Печенье (пряник,коржик) | 20гр | | | Печенье (пряник,коржик) | 87 | 20гр | | |
| | | | | нан | | 20 | | |
| | | | | бидай наны | 96 | 20 | | |
| | | | | | 663,16 | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | |
| Шұжық(сарделька сосиска) соуспен | 60 | 80 | 90 | сосиска | 133,9 | 65 | 85 | 95 |
| | | | | сарымай | | 3 | 4 | 4 |
| | | | | ұн | | 15 | 2 | 3 |
| | | | | томат | | 1 | 1 | 1 |
| | | | | сәбіз | | 3 | 4 | 5 |
| | | | | пияз | | 1 | 2 | 3 |
| Бытыраңқы қарақұмық | 100гр | 130 | 150 | тұз | 240 | 1 | 2 | 2 |
| | | | | Қарақұмық | | 48 | 62 | 71 |
| | | | | сарымай | | 4 | 10 | 10 |
| Орамжапырақ салаты | 60 | 80 | 100 | тұз | 109 | 2 | 2 | 2 |
| | | | | сәбіз | | 16 | 20 | 20 |
| | | | | орамжапырақ | | 65 | 70 | 88 |
| | | | | қант | | 4 | 5 | 6 |

1 апта 4 күн

| Тағам атауы | | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|------------------|-------|------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | | |
| Сыр етінен палау | 200 | | | Сыр еті | 379 | 107 | | | |
| | | | | күріш | | 61 | | | |
| | | | | өсімдік майы | | 10 | | | |
| | | | | пияз | | 11 | | | |
| | | | | сәбіз | | 17 | | | |
| | | | | тұз | | | | | |
| | | | | томат | | 19 | | | |
| Каркаде | 200гр | | | Каркаде | 106,26 | 20 | | | |
| Повидло | 10 | | | қант | | 20 | | | |
| | 20 | | | Повидло | 318 | 10 | | | |
| | | | | нан | 96 | 20 | | | |
| | | | | | 899,26 | | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | | |
| Сыр етінен палау | 200 | 230 | 250 | Сыр еті | 379 | 107 | 107 | 107 | |
| | | | | күріш | | 61 | 61 | 68 | |
| | | | | өсімдік майы | | 10 | 10 | 11 | |
| | | | | пияз | | 11 | 11 | 12 | |
| | | | | сәбіз | | 17 | 17 | 19 | |
| | | | | тұз | | 2 | 2 | 2 | |
| | | | | томат | | 19 | 19 | 21 | |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 106 | 64 | 86 | 108 | |
| | | | | қант | | 4 | 5 | 6 | |
| | | | | сұйық май | | 6 | 7 | 8 | |
| | | | | тұз | | 1 | 2 | 2 | |
| | | | | қант | | 20 | 20 | 2 | |
| | | | | Каркаде | | 20 | 20 | 20 | |
| | | | | нан | | 35 | 35 | 20 | |
| | | | | | 687,26 | | | | |

1 апта 5 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|-------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | |
| Сыр етінен борщ сорпасы | 200 | | | Сыр еті | 212 | 54 | | |
| | | | | қызыла | | 20 | | |
| | | | | картоп | | 10 | | |
| | | | | орамжапырақ | | 23 | | |
| | | | | томат | | 5 | | |
| | | | | сәбіз | | 8 | | |
| | | | | пияз | | 7 | | |
| | | | | тұз | | 1,5 | | |
| | | | | өсімдік майы | | 3 | | |
| | | | | қант | | 1,5 | | |
| | | | | сорпа | | 120 | | |
| | | | | ұн | | 50 | | |
| | | | | қант | | 6 | | |
| | | | | сарымай | | 1 | | |
| Тәтті бөлке | 60 | | | жұмыртқа | 198 | 2 | | |
| | | | | дрожжи | | 0,1 | | |
| | | | | тұз | | 0,3 | | |
| | | | | сүт | | 18 | | |
| | | | | сұйық май | | 0,4 | | |
| | | | | шәй | | 2 | | |
| | | | | қант | | 20 | | |
| | | | | бидай наны | | 96 | 20 | |
| | | | | | 567,58 | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | |
| Сыр етінен борщ сорпасы | 200 | 230 | 100 | Сыр еті | 212 | 54 | 54 | 54 |
| | | | | қызыла | | 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 |
| | | | | қант | | 50 | 55 | 60 |
| | | | | сарымай | | 6 | 7 | 8 |
| | | | | Тәтті бөлке | | 60 | 70 | 80 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----|-----|-----|-----------------|--------|-----|----|----|
| | | | | | сүт | | 17 | 22 | 2 |
| | | | | | тұз | | 1,2 | 2 | 20 |
| Жеміс сусыны | 200гр | 200 | 200 | 200 | Кепкен жемістер | 106,26 | 20 | 20 | 20 |
| нан | 20 | 35 | 40 | 40 | қант | 96 | 20 | 20 | 40 |
| | | | | | бидай наны | 701,44 | 20 | 35 | |

2 апта 3 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | |
| Сүтті күріш ботқасы | 200 | | | күріш | 255,11 | 44 | | |
| | | | | сүт | | 164 | | |
| | | | | сарымай | | 7 | | |
| | | | | тұз | | 1 | | |
| | | | | ,секер | | 5 | | |
| Какао сүтпен | 200 | | | Какао | 132,82 | 4 | | |
| | | | | сүт | | 200 | | |
| | | | | қант | | 20 | | |
| Ара балы | 10гр | | | Ара балы | 318 | 10гр | | |
| Жас жемістер | 1 дана | | | алма | 99 | 1 дана | | |
| нан | 20 | | | бидай наны | 96 | 20 | | |
| | | | | | 900,93 | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | |
| Сыыр етінен асбұршақ сорпасы | 200 | 230 | 250 | Сыыр 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 |
| Жеміс сусыны | 200гр | 200 | 200 | Кепкен жемістер | 106,26 | 20 | 20 | 20 |
| | | | | қант | | | | |
| | | | | лимон қышқылы | | | | |
| 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 |
| | | | | | 478,26 | | | |

2 апта 4 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|-------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Таңғы ас | | | | | | | | |
| Сыр етінен палау | 200 | | | күріш | 379 | 107 | | |
| | | | | өсімдік майы | | 51 | | |
| | | | | пияз | | 8 | | |
| | | | | сәбіз | | 9 | | |
| | | | | томат | | 14 | | |
| | | | | тұз | | 16 | | |
| кисель | 200 | | | Сыр еті | 75,4 | 1 | | |
| | | | | қант | | 24 | | |
| | | | | кисель | | 10 | | |
| Печенье (пряник,коржик) | 20гр | | | Печенье (пряник,коржик) | 87 | 20гр | | |
| нан | 20 | | | нан | 96 | 20 | | |
| | | | | | 637,4 | | | |
| Түскі ас | | | | | | | | |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 106 | 64 | 86 | 108 |
| | | | | қант | | 4 | 5 | 6 |
| | | | | сұйық май | | 6 | 89 | 10 |
| | | | | тұз | | 1 | 2 | 2 |
| Сыр етінен палау | 200 | 230 | 250 | Сыр 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 | 75,4 | 24 | 24 | 24 |
| | | | | қант | | 10 | 10 | 10 |
| нан | 20 | 35 | 40 | нан | 96 | 20 | 35 | 40 |
| | | | | | 656,4 | | | |

2 апта 5 күн

| Тағам атауы | Тағам шығымы, г. | | | Тағам құрамы | Калория, ккал | Брутто | | |
|-------------|------------------|-----------|-----------|--------------|---------------|----------|-----------|-----------|
| | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |

Таңғы ас

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--|--|--------------|-----|--------|-----|
| Тауық етінен лапша сорпасы | 200 | | | тауық еті | 52 | 177 | 52 |
| | | | | картоп | 4 | | 4 |
| | | | | лапша | 16 | | 16 |
| | | | | пияз | 8 | | 8 |
| | | | | сәбіз | 8 | | 8 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | | 4 |
| | | | | тұз | 0,2 | | 0,2 |
| | | | | сорпа | 140 | | 140 |
| | | | | ұн | 50 | | 50 |
| | | | | қант | 6 | | 6 |
| Тәтті бөлке | 60 | | | сарымай | 1 | 198 | 1 |
| | | | | жұмыртқа | 2 | | 2 |
| | | | | дрожжи | 0,1 | | 0,1 |
| | | | | тұз | 0,3 | | 0,3 |
| | | | | сүт | 18 | | 18 |
| | | | | шәй | 2 | | 2 |
| | | | | қант | 20 | | 20 |
| Тәтті шәй | 200 | | | бидай нан | 20 | 61,58 | 20 |
| нан | 20 | | | | | 96 | 20 |
| | | | | | | 532,58 | |

Түскі ас

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|-----|--------------|-----|--------|-----|
| Тауық етінен лапша сорпасы | 200 | 230 | 250 | тауық еті | 52 | 177 | 52 |
| | | | | картоп | 4 | | 4,6 |
| | | | | лапша | 16 | | 18 |
| | | | | пияз | 8 | | 9 |
| | | | | сәбіз | 8 | | 9 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | | 5 |
| | | | | тұз | 0,2 | | 0,3 |
| | | | | сорпа | 140 | | 161 |
| | | | | шәй | 2 | | 2 |
| | | | | қант | 20 | | 20 |
| Тәтті шәй | 200 | 200 | 200 | бидай нан | 20 | 61,58 | 20 |
| нан | 20 | 35 | 40 | қызылша | 20 | 96 | 35 |
| Қызылша мен алма салаты | 60 | 80 | 100 | алама | 42 | 85 | 48 |
| | | | | өсімдік майы | 24 | | 32 |
| | | | | тұз | 4 | | 5 |
| | | | | | 2 | | 2 |
| | | | | | | | 2 |
| | | | | | | 419,58 | |