



«Келісемін»
Маңғыстау облысының
білім басқармасының басшысы
Д.Жұмашева



«Бекітемін»
Ақтау қаласы бойынша
білім бөлімінің басшысы м.а.
Т. Кульметенова

Ақтау қаласы бойынша 2024-2025 оқу жылындағы білім алушыларға ұйымдастырылған
ыссы тамақтың екі апталық ас мәзірі

/қыс-көктем/

Бірінші апта, 1-ші күн

Бірінші апта, 1-ші күн							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	30	34,5	38
				сүт	105	121	131
				қант	8	12	13
				йодталған тұз	1	1	1,5
Сары май	8	12	13	сары май	8	12	13
Сүзбеше	50	50	50	сүзбеше	50	50	50
Ара балы қосылған шай	205	205	205	ара балы	5	5	5
				шай	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					504	557,5	586,5

ку

Бірінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сиыр еті қосылған бұқтырылған күріш	150	200	230	сиыр еті	61	73	80
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Винегрет салаты	60	80	100	картоп	0,2	0,2	0,2
				сәбіз	0,2	0,2	0,2
				қызылша	0,4	0,5	0,6
				бұршақ	0,001	0,001	0,001
				өсімдік майы	6	8	10
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген жеміс	1	1	1
				Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					484	541	582

Бірінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	Тартылған сиыр еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				картоп	1	1	1,5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс /алма,өрік, мультивитамин/	200	200	200
Қайнатылған жұмыртқа	1	1	1	жұмыртқа	1	1	1
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					713	764	793

Бірінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Құс еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	Құс еті	28	33	40
				сәбіз	20	25	30
				жұмыртқа	1	3	3
				ұн	4	5	7
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
				жуа	2	2	2
Қызылшадан дәруменді салат	60	60	60	қызылша	50	50	50
				қант	3	3	3
				алма	7	7	7
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген жемістен	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					564	664	740

Бірінші апта, 5-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	230	250	бұршақ	16	18	20
				сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					590	637	664

Чел

Екінші апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сүтке пісірілген жарма	200	230	250	жарма	26	35	42
				сүт	105	121	131
				секер	5	6	7
				йодталған тұз	1	1	1,5
Сары май	5	6	8	сары май	5	6	8
Ірімшік	2	3	3	ірімшік	2	3	3
Ара балы қосылған шай	205	205	205	ара балы	5	5	5
				Шай	200	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					452	500	528,5

Екінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Бұқтырылған сиыр еті	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	26	35	42
Сары май 82	4	5	6	сары май	4	5	6
Алма қосылған қызылша салаты	60	60	60	қызылша	50	50	50
				өсімдік майы	6	6	6
				алма	0,2	0,2	0,2
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					490	561	625

Чул

Екінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Құс етімен рассольник /арпамен/	200	230	250	картоп	20	23	25
				пияз	15	17	19
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				өсімдік майы	9	10	11
				сәбіз	20	25	30
				құс еті	28	33	40
				арпа	26	35	42
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кептіріліген жемістен компот	200	200	200	кептіріліген жеміс	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					602	634	651

Екінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Сиыр етімен борщ	200	230	250	қызылша	30	35	38
				қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
			сиыр еті	61	73	80	
Сүзбе	12	14	16	сүзбе	12	14	16
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200	200	200
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					573,5	618	643

Чел

Екінші апта, 5-ші күн							
Сиыр етімен күріш сорпасы	80	90	100	сиыр еті	61	73	80
				күріш	26	35	42
				картоп	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				өсімдік майы	8	11	13
				йодталған тұз	1,5	2	2
				жуа	7	8	9
Дәруменді салат	60	80	100	қияр	24	32	40
				қызанақ	18	24	30
				қырыққабат	17	23	29
				өсімдік майы	8	11	15
Кисель	200	200	200	кисель	4	4	4
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					460	531	586

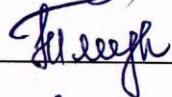
Чел

Ақтау қаласы бойынша 2024-2025 оқу жылына ас мәзірін дайындау үшін комиссия құрамы

Кульметенова Тоты Абжетована



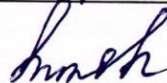
Тлеукулова Гаухар Кенжебаевна



Есжанова Асельхан Маратовна



Ізтұрғанова Жайна Аманжанқызы



Ибраева Ила Ашыкбаевна



Курманбаева Бану Балтабаевна

