

«Келісемін»:

Шығыс Қазақстан облысы Білім басқармасының
Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
басшысы: С.Дауытбаева

«Бекітемін»

С.Сейфуллин атындағы Жаңалық
орта мектебінің директоры
М.Есембаев



Шығыс Қазақстан облысы Білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«С.Сейфуллин атындағы Жаңалық орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің әлеуметтік
аз қамтылған отбасы балаларына берілген ас мәзірі.

2022-2023 оқу жылы

1апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15- 18жас
Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	48	62	71
				Сары май	4	5	6
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы,ккал					540	591	628

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15- 18жас
Бұршақ көжесіі	200/25	230/25	250/25	картоп	54	62	68
				пияз	9	10	11
				бұршақ	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				ақжелкен	3	3	3
				Өсімдік майы	4	5	5
				Йодталған тұз	1	1	1
				сорпа	141	162	176
Сәбіз бен алма салаты	60	80	100	Сиыр еті	54	54	54
				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
нан	20	35	40	Өсімдік майы	5	6	8
				бидай наны	20	35	40
Шай сүтпен	200	200	200	Шай сүтпен	200	200	200
Калориялығы,ккал					582	654	707

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15- 18жас
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті	181	205	226
				пияз	8	9	10
				сәбіз	11	13	14
				Қызанақ пастасы	19	21	24
				Өсімдік майы	8	9	10
				Йодталған тұз	1	1	1
				Бидай ұны	6	7	8
Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	қырыққабат	143	186	215
				Өсімдік майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
				пияз	5	7	8
				Қызанақ пастасы	9	12	14
				Құнарланған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Алма шырыны	200	200	200	Алма шырыны	200	200	200
Калориялығы,ккал					622	719	787

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15- 18жас
Балықтан котлет	80	90	100	Тартылған көксерке балықт еті	107	120	133
				Бидай наны	15	17	19
				Сүт немесе су	7	8	9
				ақжелкен	5	5	7
				Кептірілген нан	7	8	9
				Йодталған тұз	1	1	1
				Өсімдік майы	11	12	13
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				Сары май	12	16	18
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
Калориялығы,ккал					421	469	494

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	Сиыр еті	107	107	107
				пияз	9	10	11
				сәбіз	14	17	19
				Өсімдік майы	8	10	11
				Күріш жармасы	51	61	68
				Қызанақ пастасы	141	162	176
Балғын көкеніс салаты	60	80	100	Балғын қызанақ	18	24	30
				Балғын қияр	24	32	40
				Ақ қауданды қырыққабат	17	23	29
				Өсімдік майы	8	11	14
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Балғын жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	45	45	45
				қант	24	24	24
Калориялығы,ккал					486	561	614

+

2 апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Үй қуырдағы(жаркое)	200	200	200	картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				Қызанақ пастасы	8	8	8
				Өсімдік майы	7	7	7
				Сиыр еті	79	79	79
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
айран	200	200	200	айран	200	200	200
алма	200	200	200	алма	200	200	200
Калориялығы,ккал					708	723	728

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Рассолник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	10	12	13
				Тұздалған қияр	14	16	17
				Өсімдік майы	4	5	5
				Сорпа немесе су	140	161	175
				Сиыр еті	60	68	76
Дәруменді салат	60	80	100	сәбіз	11	15	19
				алма	14	18	23
				қант	0,6	0,8	1
				Балғын қызанақ	18	24	29
				Балғын қияр	15	20	25
				Шырын үшін лимон	6	8	10
				Өсімдік салаты	12	16	20
				бидай наны	20	35	40
нан	20	35	40	алмұрт	200	200	200
Балғын жемістен компот	200	200	200				
Калориялығы,ккал					604,46	690,8	753

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				Өсімдік майы	4	5	5
				Қызанақ пастасы	3	3	3
				сорпа	191	220	240
				Сиыр еті	54	54	54
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
С дәруменді кисель Компот	200	200	200	Концентраттан кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Калориялығы,ккал					632,27	682,27	711,27

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Борщ (сиыр етінен)	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				Ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				сорпа	120	138	150
				Сиыр еті		54	54
				қант	1,5	2	2
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Балғын жемістен	200	200	200	алмұрт	44	44	44
компот				қант	20	20	20
банан	200	200	200	банан	200	200	200
Калориялығы,ккал					480	578	602

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10жас	11-14жас	15-18 жас		7-10жас	11-14 жас	15-18жас
Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнир картоп езбесі	100	130	150	Картоп	115	150	174
				Сүт	17	22	26
				Сары май	7	9	10
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс(өрік,мейіз)	20	20	20
				қант	20	20	20
алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Калориялығы,ккал					567	645	701