

«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 облыстық білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«С.Сейфуллин атындағы Жаңалық орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің
1-4 сынып оқушыларына берілетін ас мәзірі.
2023-2024 оқу жылы

Іапта

І-ші күн

<i>Тағамның атауы</i>	<i>Тағамның Шығымы, г</i>			<i>Тағамның ингредиенттері</i>	<i>Брутто,г</i>		
	<i>7-10жас</i>	<i>11-14жас</i>	<i>15-18 жас</i>		<i>7-10жас</i>	<i>11-14 жас</i>	<i>15- 18жас</i>
<i>тары</i>	<i>200/25</i>	<i>230/25</i>	<i>250/25</i>	<i>Сары майы</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
				<i>қант</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
				<i>сүт</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
				<i>Йодталған тұз</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Сәбіз бен алма салаты</i>	<i>60</i>	<i>80</i>	<i>100</i>	<i>сәбіз</i>	<i>48</i>	<i>64</i>	<i>80</i>
				<i>алма</i>	<i>14</i>	<i>18</i>	<i>23</i>
				<i>қант</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
				<i>Өсімдік майы</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>нан</i>	<i>20</i>	<i>35</i>	<i>40</i>	<i>бидай наны</i>	<i>20</i>	<i>35</i>	<i>40</i>
<i>Кептірілген жемістен компот</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>Алма, алмұрт, мейіз, кураға</i>	<i>180</i>	<i>180</i>	<i>180</i>
				<i>қант</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>
<i>Калориялығы, ккал</i>					<i>490</i>	<i>527</i>	<i>556</i>

Іапта

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
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
Шай сүтпен	200	200	200	Шай сүтпен	200	200	200
Бал	10	10	10	бал	10	10	10
Калориялығы,ккал					440	491	528

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 настасы	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 настасы	9	12	14
				Құнарланған бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Шай сүтпен	200	200	200	Шай сүтпен	200	200	200
бал	10	10	10	бал	10	10	10
Калориялығы, ккал					632	819	797

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
Қызылша салаты сырмен	60	80	100	қызылша	55	74	91
				сыр	10	13	17
				Өсімдік майы	8	11	14
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Бал	10	10	10	бал	10	10	10
Балғын жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	45	45	45
				қант	24	24	24
Калориялығы, ккал					502	579	633

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
Пять злаков	200	200	200	Сары май	10	10	10
				Қант	10	10	10
				Сүт	100	100	100
				Йодталған тұз	1	1	1
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
алма	200	200	200		200	200	200
Шай сүтпен	200	200	200	Шай сүтпен	200	200	200
Калориялығы, ккал					541	556	561

2 апта

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	картон	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
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
бал	10	10	10	бал	10	10	10
Балғын жемістен компот	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Калориялығы, ккал					538	599	636

2 апта

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
Сәбізден салат	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				Қант	4	5	6
				Өсімдік майы	6	8	10
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					451	526	580

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның Шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10жас	11-14жас	15-18жас		7-10жас	11-14жас	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
Балғын жемістерден салат	60	80	100	Өсімдік майы	8	11	13
				Капуста	41	55	69
				сәбіз	18	24	30
нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
бал	10	10	10	бал	10	10	10
шай сүтпен	200	200	200	Шай сүтпен	200	200	200
Калориялығы, ккал					493	614	660

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
Калориялығы, ккал					367	445	501