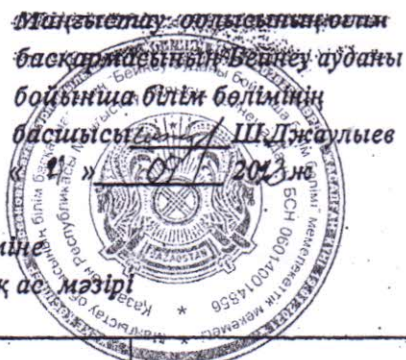




Маңғыстау облысының білім басқармасының Бейнеу бойынша білім бөліміне қарасты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі
(1 апта 1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл		
Сүтке дайындалған сұлы жармасы	200	170	230	175	250	178		Сүт сұлы жармасы; нодталған тұз, сары май
Ара балы	10	32	10	32	10	32		Ара балы
Қалыпт кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23		Секер. Кептірілген жеміс
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай-бидай наны
Калориядағы, ккал		276.8		320.6		336.6		

(1 апта 2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл		
Құс етінен бұқтырылған қарақұмық	150	243.4	180	294.1	200	326.8		Құс еті, қарақұмық, жуа, сәбіз, өсімдік майы нодталған тұз
Қызылша салаты	40	41.6	50	53.2	60	62.4		Қызылша алма секер өсімдік майы
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84		Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		420.8		440.9		576.8		

(1 апта 3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл		
Росолник	200	84	230	96.6	250	105		Арпа жармасы қарлоп, жуа өсімдік майы, ет сәбіз юыр нодталған тұз лимонқышқылы
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84		Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		247.8		293.2		314.6		

(1 апта 4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл		
Пішірілген сир еті	100	232	110	235.2	120			сир еті, ет сәбіз жуа өсімдік майы нодталған тұз
Пішірілген макарон	100	112	120	123.1	130			макарон
Қалыпт қалыптатылған жемістен	200	23	200	23	200	23		кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.6		Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		460.4		520.1				

(1 апта 5-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл		
Үй кеспесі	200	72	230	82.8	250	90		Бидай ұны, нодталған тұз жуа картоп, ет, жұмыртқа

жстау облысының білім басқармасының Бейнеу бойынша білім бөліміне
расты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі

2 апта 1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал		
Сүтке дайындалған күріш	200	168	230	171	250	176	Сүт күріш, секер, сарымай, иодталған тұз,	
Ара балы	10	32	10	32	10	32	ара балы	
Қалыпт көптірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	көптірілген жеміс секер	
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны	
Қызырмандығы, ккал		274.8		316.6		334.3		

(2 апта 2-күн)

(2 апта 2-күн)							
Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Бұқтырылған күріш сыыр етімен	150	328.1	180	393.5	200	437.2	сыыр еті, күріш өсімдік майы жуа сәбіз иодталған тұз
Қоқан сәбізі	40	41.6	50	53.2	60	62.4	Капуста, сәбіз, өсімдік майы, иодталған тұз
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84	Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		527.5		643.3		708.9	

(2 апта 3-күн)

(2 апта 3-күн)							
Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал ¹	
Борщ	200	61.2	230	70.2	250	91.8	Капуста сәбіз, жуа, өсімдік май, ст. картоп, қызылша, иодталған тұз
Қалыпт кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	кептірілген жеміс секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Каториядағы, ккал		176.2		224		258.3	

(2 апта 4-күн)

(2 апта 4-күн)							
Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Ас бұрнақ сорпасы	200	122	230	140.3	250	152.5	Ас бұрнақ, картоп сәбіз жуа ет иодталған тұз
Жеміс шырыны	200	84	200	84	200	84	Жеміс шырыны
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		257.8		314.9		339.8	

(2 апта 5-күн)

(2 апта 5-күн)								
Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас				15-18 жас		Тағам ингредиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал		
Сыыр етінен күріш сорпасы	200	115	230	120.7	250	143.7	Сыыр еті, күріш,сәбіз, өсімдік майы , қызанақ,иодталған тұз сорпасы	
Қалыпт кептірілген жемістен	200	23	200	23	200	23	кептірілген жеміс секер	
Қара бидай-бидай наны	20	51.8	35	90.6	40	103.3	Қара бидай- бидай наны	