



Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімінің «Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің білім алушыларға ұйымдастырылған ыссы тамақтың апталық ас мәзірі

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.
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 шайы	205	205	2055	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	

Жеке кәсіпкер: Алла

Аспаз: Берген

Әлеуметтік педагог: Алға

Медбике: Аға



«БЕКІТЕМІН»
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры: Қ.Оразалиев
«05» 03 2025ж

Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімінің «Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің білім алушыларға
ұйымдастырылған ыссы тамақтың апталық ас мәзірі

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.		
Төфтели 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
Жеміс шырыны	200	200	200	Йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
				Жеміс, алма, өрік мультивитамин	200	200	200
				сүзбеше	12	14	16
қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал				713	764	793	

Жеке кәсіпкер: Асқар
Аспаз: Асқар
Әлеуметтік педагог: Асқар
Медбике: Асқар



Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімінің «Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің білім алушыларға ұйымдастырылған ыссы тамақтың апталық ас мәзірі

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
				Жұмыртқа	1	3	3
				сәбіз	20	25	30
				ұн	4	5	7
				пияз	2	2	2
				өсімдік майы	11	12	13
Қызылшадан дәруменді салат	60	60	60	Йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
				қызылша	50	50	50
				қант	3	3	3
				алма	7	7	7
				Кептірілген жемістен компот	1	1	1
Қара бидай бидай наны	20	35	40	Қара бидай бидай наны	20	35	40
Калориялылығы, ккал					564	664	740

Жеке кәсіпкер: Асқар
Аспаз: Бек
Әлеуметтік педагог: Андрей
Медбике: Оле



«БЕКІТЕМІН»
«Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің
директоры: Қ.Оразалиев
07 » 05 2025ж

Бейнеу ауданы бойынша білім бөлімінің «Ә.Жанкелдин атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ-нің білім алушыларға
ұйымдастырылған ыссы тамақтың апталық ас мәзірі

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	Үрме бұршақ	16	18	20
				Сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	11	12	13
Алма	100	100	100	йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
				алма	100	100	100
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістен	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

Жеке кәсіпкер: Алла
Аспаз: Алла
Әлеуметтік педагог: Алла
Медбике: Алла