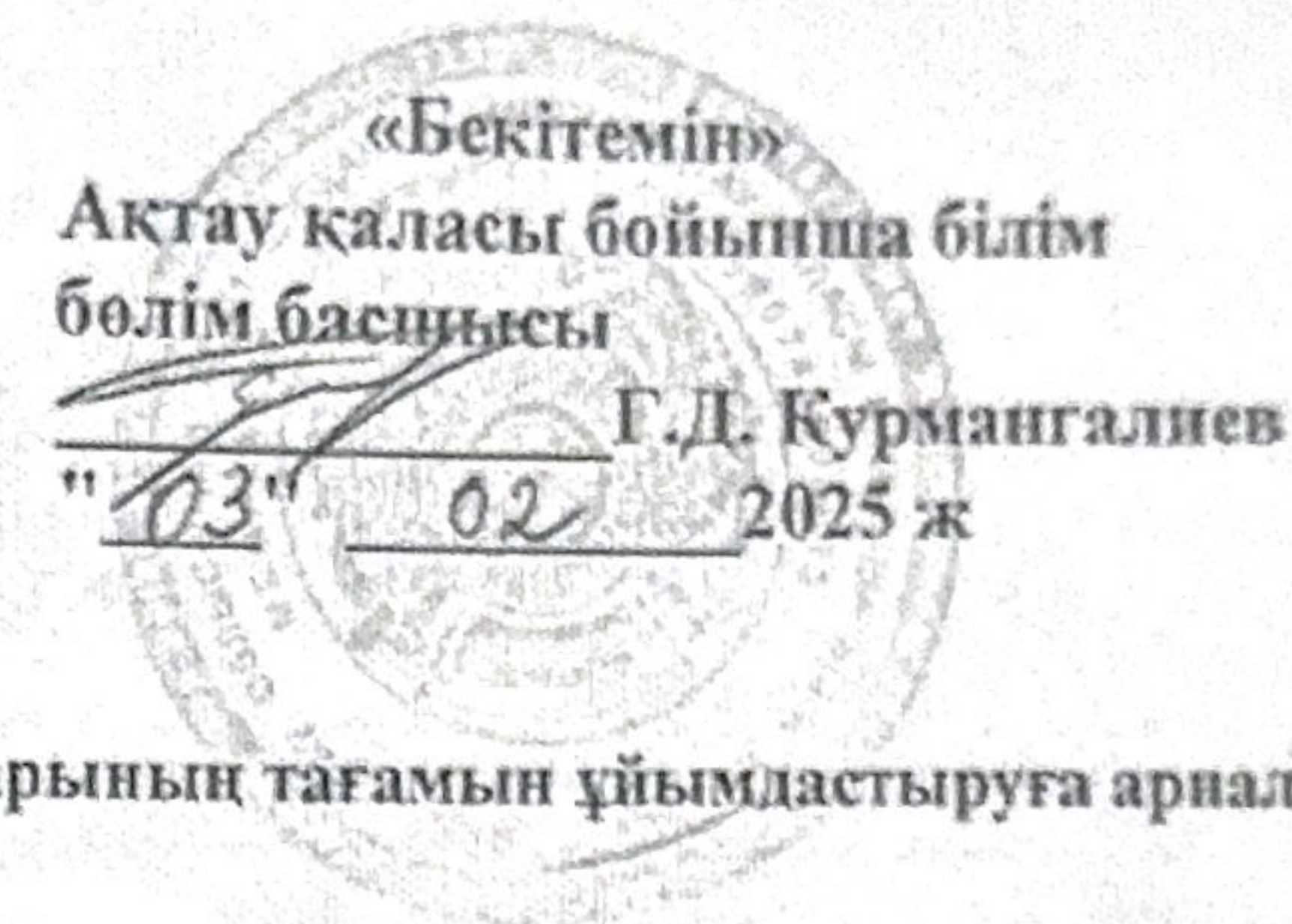
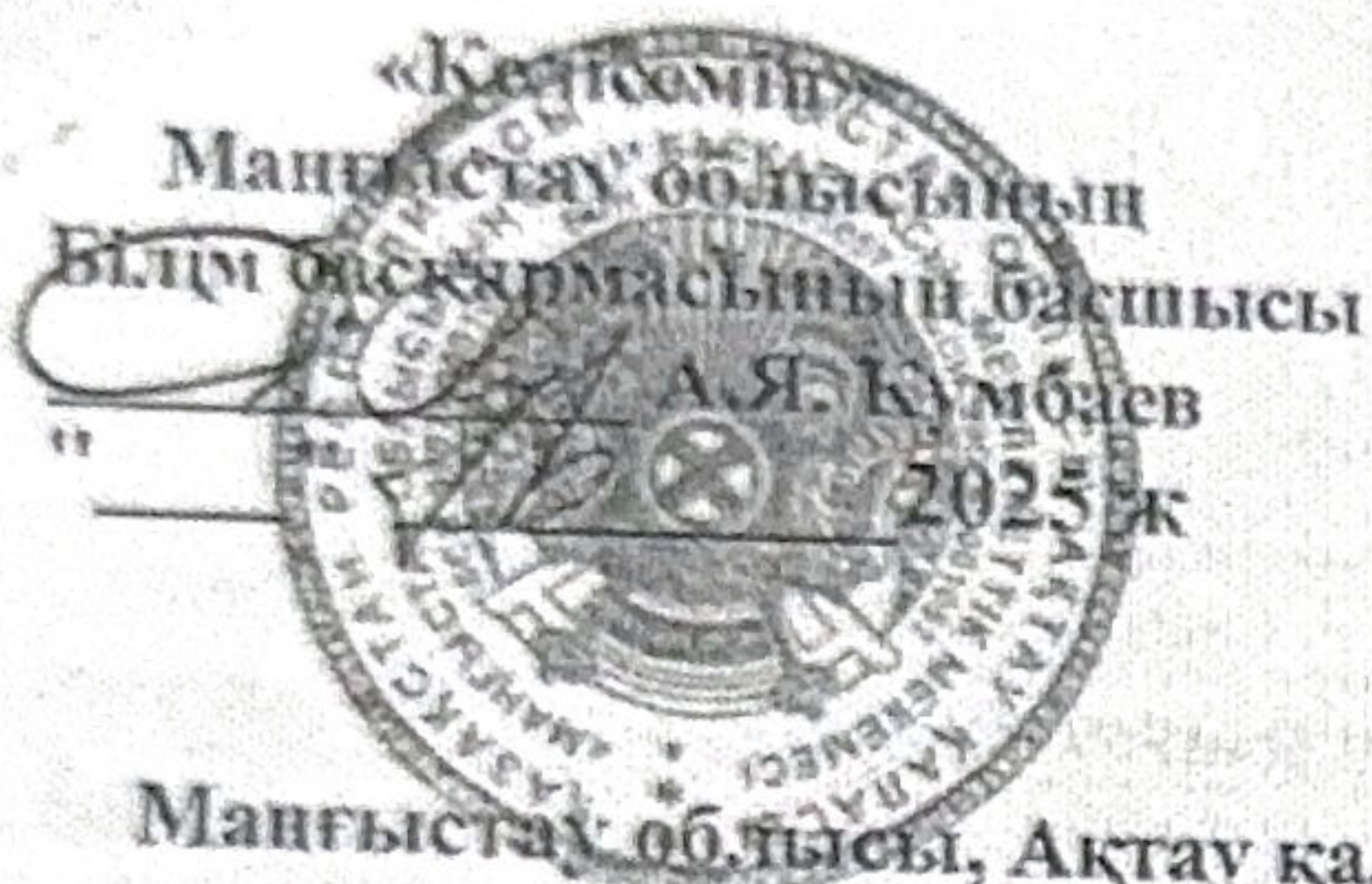




Манғыстау облысы, Ақтау қаласы бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда, мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған
перспективалық екі апталық 2025 ж ас-мәзірі

Бірінші апта, 1- күн. Таңғы ас					
Тағамның атауы	6 -11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 -11 жас	11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр			брутто /гр	
Сүтке пісірілген жарма	200 гр	250 гр	Жарма	44	55
			Сүт	80	100
			Қант	10	125
			Тұз	2	2
			Сары май	10,4	17,5
Сары май	10 гр	15 гр	Сары май	11	16
Ірімшік	10 гр	15 гр	Ірімшік	12	17
Тәтті шай лимонмен	200 гр	200 гр	Шай	4	4
			Қант	18	18
			Лимон	12	12
Бидай наны	35 гр	40 гр	Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3,5
			Тұз	3	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялығы, ккал		553-66	692-07		

Талек Чух

Тағамның атауы	Бірінші апта, 1-күн. Түскі ас				
	6-11 жас	11-18 жас			
	Тағамның шығыны /гр				
Балкытылған ірімшікпен макарон	100/15	150/20			
Көкөністерден балғын салат	0,060	100	Макарон	32	48
			Ірімшік	16	24
			Сары май	3,5	5,2
			Йодталған тұз	1,5	2
			Қырыққабат	59	98
			Сәбіз	75	12,5
Тәтті шай лимонмен	200	200	Өсімдік майы	1	1,7
			Йодталған тұз	3	3
			Шай	4	4
			Қант	18	18
Бидай наны	35	40	Лимон	12	12
			Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3,5
			Тұз	3	3,5
Калориялығы, ккал		370,5	495	4	4,3

Бірінші апта, 2-күн					
Тағамның атауы	6-11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері		
	Тағамның шығыны /гр			6-11 жас	11-18 жас
Палау сиыр етімен	200	250	Сиыр еті	67,6	67,6
			Күріш	51	68
			Өсімдік май	5	7
			Сәбіз	18	27
			Пияз	21	31,5
			Томат пастасы	4	6
			Бидай ұны	37,5	37,5
			Қант	12	12
Үй пісірмесі	60	60			

Жауап

Тағамның атауы	Бірінші ағта, 4-күн		Тағамның ингредиенттері	6-11 жас		11-18 жас	
	6-11 жас	11-18 жас		брутто /гр			
	Тағамның шығыны /гр	Тағамның шығыны /гр					
Сыыр етінен бұршақ қосылған сорта	200	250	Сыыр еті	54	54		
			Бұршақ	16,1	20		
			Өсімдік май	5	6		
			Сәбіз	71	89		
			Пияз	8	10		
			Картоп	30,8	38,5		
Кисель	200	200	Кисель	24	24		
			Қант	11	11		
			Аскорбин қышқылы	2	2		
Бидай наны	35	40	Бидай ұны	21	24		
			Ашытқы	3	3,5		
			Тұз	3	3,5		
			Сұйық май	4	4,3		
Калориялыты, ккал	543,05	550,8					

Тағамның атауы	Бірінші ағта, 5-күн					
	6-11 жас	11-18 жас				
	Тағамның шығыны /гр	Тағамның шығыны /гр				
Піскен шұжық тұздықпен	60/50	60/50	Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас	
			Шұжық	62	брутто /гр	62
			Соус №824	50	50	
Қайнатылған күріш	100	150	Күріш	35	52,5	
			Сары май	7	11	
			Тұз	3,5	5	
			Жеміс	1 дана	1 дана	
Маусымдық жеміс	1 дана	1 дана				
Қаркаде шайы	200	200	Қаркаде	4	4	
			Қант	20	20	

Тексеру

Бидай наны	35	40	Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3,5
			Тұз	3	3,5
Калориялыты, ккал	725,8	770,4	Сұйық май	4	4,3

Тағамның атауы	Екінші анта, 1- күн. Таңғы ас		Тағамның ингредиенттері	брутто /гр	
	6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр				
Сүтке пісірілген жарма	200	250	Жарма	50,4	63
			Сүт	80	100
			Қант	10,4	12,5
			Сары май	10,4	17,5
Тәтті ірімшік	30	30	Тұз	2	2,5
Тәтті шай	200	200	Ірімшік	32	32
			Шай	4	4
			Қант	15	15
Бидай наны	35	40	Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3,5
			Тұз	3	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялыты, ккал	781,3	791,99			

				Екінші анта, 1-күн. Түскі ас			
Тағамның атауы	6-11 жас		11-18 жас	Тағамның нигредисенттері	6-11 жас		11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр				брутто /гр		
Тауықтың төс етінен тулаш	50/50		75/50	Тауықтың төс еті	67,6		101
				Пияз	13		13
				Өсімдік майы	8		8
				Йодталған тұз	2		2
				Сәбіз	14		14
	100		150	Макарон өнімі	32		48

Түскі ас

Қайнатылған макарон			Сары май		
Тәтті шай	200	200	Тұз	3,5	5,2
Бұдай наны	35	40	Шай	2	3
			Қант	4	4
			Бұдай ұны	15	15
			Ашытқы	21	24
			Тұз	3	3,5
Калориялықты, ккал	550,57	601,2	Сұйық май	3	3,5
				4	4,3

Тағамның атауы	6-11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр			брутто /гр	
Тұздықтағы тефтели сиыр етімен	60/50	60/50	Сиыр еті	52	52
			Күріш	5	5
			Өсімдік май	4	4
			Соус № 824	50	50
			Пияз	25	25
Қайнатылған қарақұдық	100	150	Қарақұдық	23	34,5
			Йодталған тұз	15	22,5
Кептірілген жеміс компоты	200	200	Сары май	3,5	5
			Кептірілген жемістер	20	20
			Қант	16	16
			Аскорбин қышқылы	2	2
Бұдай наны	35	40	Бұдай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3
			Тұз	3,5	3,5
Калориялықты, ккал	483,54	502,67	Сұйық май	4	4,3

Жан Жыл

Тағамның атауы	Екінші апта, 3-күн		Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас
	6-11 жас	11-18 жас		брутто /гр	
Тауық етінен лапша қосылған сорпа	200	250	Тауықтың еті	52	52
			Пияз	10	12
			Өсімдік май	4	5
			Сәбіз	5	5
			Жұмыртқа	1/5	1/4
			Ұн	15	17
Маусымдық жеміс	1 дана	1 дана	Жеміс	1 дана	1 дана
Тәтті шай лимонмен	200	200	Шай	4	4
			Қант	18	18
			Лимон	12	12
			Бидай ұны	21	24
Бидай наньы	35	40	Ашытқы	3	3
			Тұз	3,5	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялыгы, ккал 666,38 680,54					

Тағамның атауы	Екінші апта, 4-күн		Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас
	6-11 жас	11-18 жас		брутто /гр	
Палау сиыр етімен	150	200	Тағамның ингредиенттері		
			Сиыр еті	67,6	67,6
			Күріш	52	51
			Өсімдік май	5	5
			Сәбіз	18	18

Шығу Мүге

			Пияз		
Көкөністерден	60	100	Томат пастасы	21	21
балық салат			Қиыр	4	6
			Қызанақ	37	62
Кисель	200	200	Өсімдік майы	31	52
			Кисель	3	5
			Қант	24	24
			Аскорбин қышқылды	11	11
Бидай наны	35	40		2	2
			Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3
			Тұз	3,5	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялығь, ккал					

Тағамның атауы	Екінші апта, 5- күн		Тағамның ингредиенттері	6-11 жас		11-18 жас
	6-11 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас	
Піскен шұжық тұздықпен	60/50	60/50	Шұжық	62	62	62
			Соус №824	5	5	5
Қайнатылған макарон	100	150	Макарон	32	48	48
			Сары май	3,5	5,2	5,2
Шырын	200	200	Шырын	200	200	200
Бидай наны	35	40	Бидай ұны	21	24	24
			Ашытқы	3	3,5	3,5
			Тұз	3	3,5	3,5
			Сұйық май	4	4,3	4,3
Калориялығь, ккал						
	630,2	648,8				

Shugr
Mysa