

Маңгыстау облысының білім басқармасының Бейнеу бойынша білім бөліміне қарасты 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	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г		Ккалл
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
Компот 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
Калориядағы, ккал		274.8		316.6		334.3	

(2 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
Бұқтырылған күріш сир етімен	150	328.1	180	393.5	200	437.2	сир еті, күріш өсімдік майы жуа сәбіз иодталған тұз
Көкөніс салаты	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)

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
Борщ	200	61.2	230	70.2	250	91.8	Капуста сәбіз, жуа, өсімдік май, ет, картоп, қызылша, иодталған тұз
Компот 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
Ірімшік	10	40.2	10	40.2	10	40.2	Ірімшік
Калориядағы, ккал		176.2		224		258.3	

(2 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
Ас бұршақ сорпасы	200	122	230	140.3	250	152.5	Ас бұршақ, 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)

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
Сир етінен күріш сорпасы	200	115	230	120.7	250	143.7	Сир еті, күріш, сәбіз, өсімдік майы, қызанақ, иодталған тұз сорпасы
Компот 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
Алма	100	52	100	52	100	52	Алма
Калориядағы, ккал		241.8		286.3		322	

Жеке кәсіпкер:



Кырымкулова К.Т.