«Бекітемін»
Маңғыстау облысының білім
басқармасының Бейнеу ауданы
бойынша білім бөлімінің
басшысы _____Ш.Джаулыев
« » _____ 2022ж

Маңғыстау облысының білім басқармасының Бейнеу бойынша білім бөліміне қарасты білім беру ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі

(1апта 1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингридиенттері
	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, иодталған тұз, сары май
Ара балы	10	32	10	32	10	32	Ара балы
Компот 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	

(1апта 2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингридиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Құс етімен бұқтырылған қарақұмық	150	243.4	180	294.1	200	326.8	Құс еті, қарақұмық, жуа , сәбіз, өсімдік майы иодталған тұз
Көкөніс 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	

(1апта 3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингридиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Рассольник	200	84	230	96.6	250	105	Арпа жармасы карьоп, жуа өсімдік майы, ет сәбіз кияр иодталған тұз лимонкышқылы
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		241.8		293.2		314.6	

(1апта 4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингридиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Бұтырылған сиыр еті	100	232		110	235.2	120	сиыр еті, ет сәбіз жуа өсімдік майы иодталған тұз
Гарнир қайнатылған макарон	100	112		120	123.1	130	макарон
Компот қайнатылған жемістен	200	23		200	23	200	кептірілген жеміс секер
Тәтті салаты	40	41.6		50	48.2	60	қызылша өсімдік майы секер
Қара бидай-бидай наны	20	51.8		35	90.6	40	Қара бидай- бидай наны
Калориядағы, ккал		460.4			520.1		

(1апта 5-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас	11-14 жас			15-18 жас		Тағам ингридиенттері
	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	Тағам шығымы, г	Ккалл	
Үй кеспесі	200	72	230	82.8	250	90	Бидай ұны,иодталған тұз жуа картоп, ет,жұмыртқа
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		146.8		196.4		216.3	