



«Келісемін»  
Мамғыстау облысының  
білім басқармасының басшысы  
*Д.Жұмашева*

Бейнеу ауданы бойынша білім алушыларға ұйымдастырылған  
ысы тамақтың екі апталық ас мәзірі



«Бекітемін»  
Бейнеу ауданы бойынша  
білім бөлімінің басшысы  
*Ш.Джаулыев*

бірінші апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			
	Тағамның шыңымы/гр.									
Сүтті жарма ботқасы	200	230	250	Тағамның ингредиенттері			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
				жарма	30	34,5				38
				сүт	105	121				131
				су	70	80				88
				секер	8	12				13
сары май	8	12	13							
Тұз	1	1	1,5							
алма	200	200	200	200	200	200	200	200		
ара бағы	10	10	10	ара бағы			10	10	10	
				сүт	50	50				50
				шай	1	1				1
сүтпен чай	200	200	200	сүт			50	50	50	
				шай	1	1				1
секер				секер			1	1	1	
				кара бидай наны	1	1				1
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40	40		
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>504</b>	<b>557,5</b>	<b>586,5</b>			

*[Handwritten signature]*

Бірінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау	150	150	150	сывір еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Бағын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабат	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
				Кептірілген жемістен компот	200	200	200
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>484</b>	<b>541</b>	<b>582</b>

бірінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				сабіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
Кисель	200	200	200	сорпа	191	220	240
				күс еті	54	54	54
				кисель	200	200	200
алма	200	200	200	алма	200	200	200
				кара бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>713</b>	<b>764</b>	<b>793</b>

бірінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
балық котлеті	80/5	90/5	100/5	балық фарші	75	86	96
				бидай наны	15	17	19
				сүт немесе су	20	23	26
				келтірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
				тұз	1	1	1
				жуа	2	2	2
гарнир қартоп езбесі	100	130	150	қартоп	115	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Сәбізден салат	60	80	100	сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
				Каркаде	200	200	200
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығты, ккал</b>					<b>564</b>	<b>664</b>	<b>740</b>

бірінші апта, 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Үрме бұршақ	16	18	20
				картоп	40	46	50
				сабіз	8	9	10
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа	140	161	175
сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жемістен компот	200	200	
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>590</b>	<b>637</b>	<b>664</b>

екінші апта, 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті сұлы ботқасы	200	230	250	сұлы	20	23	25
				сүт	150	172,5	188
				су	36	41,5	45
				секер	5	6	7
				сары май	3	4	5
				тұз	1	1	1,5
				алма	200	200	200
ара бағлы лимонмен чай	10	10	10	ара бағлы	10	10	10
				лимон	5	5	5
				шай	1	1	1
секер	1	1	1	секер	1	1	1
				кара бидай наньы	20	35	40
кара бидай наньы	20	35	40	кара бидай наньы	20	35	40
<b>Қалориялығы, ккал</b>					<b>452</b>	<b>500</b>	<b>528,5</b>

557,4

екінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	брутто/гр.	
Ет тефтелиі	80	90	100	сыыр еті (козлетке арналған ет)	69	78	87						
				бидай наны	11	12	13						
				сүт	16	18	20						
				пияз	32	36	40						
				өсімдік майы	4	5	6						
				кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7						
				сары май	4	5	6						
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71						
				сары май	4	5	6						
				қызылша	65	83	109						
Қызылша салатты	60	80	100	өсімдік майы	8	11	14						
				қант	4	5	6						
				кисель	200	200	200						
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200						
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40						
<b>Калориялығты, ккал</b>					<b>490</b>	<b>561</b>	<b>625</b>						

Екінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200	230	250	картоп	20	23	25
				пияз	53	61	66
				тұздалған қияр	11	13	14
				өсімдік майы	9	10	11
				сорпа немесе су	9	10	11
				күс еті	54	54	54
			күріш	16	18	20	
алма	200	200	200	алма	200	200	200
Келтірілген жемістен компот	200	200	200	Келтірілген жемістен компот	200	200	200
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	20	35	40
ірімшік	10	10	10	ірімшік	10	10	10
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>602</b>	<b>634</b>	<b>651</b>



Екінші апта, 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шынымы/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық фарші	75	86	96
				бидай наны	15	17	19
				сүт немесе су	20	23	26
				келтірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	6	7	8
				жуа	2	2	2
Гарнир макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
				кызр	24	32	40
Дәруменді сапат	60	80	100	кызғынақ	18	24	30
				қырықжабат	17	23	29
				өсімдік майы	8	11	15
				каркаде	200	200	200
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	20	35	40
<b>Қалориялығы, ккал</b>					<b>460</b>	<b>531</b>	<b>586</b>

Екінші күн, 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымды/гр.			Тағамның ингредиенттері	брутто/гр.		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200	230	250	кызылша	30	35	38
				кырыкжабат	23	26	28
				кызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				ақжелкен	2	2	2
				Пияз	7	8	9
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	3	3	3
				Сорпа	120	138	150
				сивыр еті	54	54	54
сүзбеше	100	100	100				
Натуралды шырын	200	200	200				
Натуралды шырын	200	200	200				
кара бидай наны	20	35	40				
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>573,5</b>	<b>618</b>	<b>643</b>