

«Қазақстан»
Мамыр айының 10-саны
Республиканың Ғылым және
А. Ә. Қ. мәңгілік
2025 ж.
Мамыр айының 10-саны, Ақтөбе

перспективалық екі атталық 2025 ж ас-мәзірі

«Бекітемін»
Ақтау қаласы бойынша білім
бөлімі басшысы


Г.Д. Құрманғалиев

№ 03 / 02 _____
_____ 2025 ж.

Қызылорда облыстық әкімдігінің аға аманжол ұйымдастыруға арналған

Thick
ly

Бірінші апта, 1-күн. Түскі ас				
Тағамның атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	Тағамның шығыны /гр		Тағамның ингредиенттері	
Бақытылған ірімшіктен макарон	100/15		6-11 жас	
			брутто /гр	
			Макарон	32
			Ірімшік	16
			Сары май	3,5
Көкөністерден бапғын салат	0,060		Йодталған тұз	1,5
			Кырыққабат	59
			Сәбіз	75
			Өсімдік майы	1
			Йодталған тұз	3
Тәтті шай лимонмен	200		Шай	4
			Қант	18
			Лимон	12
			Бидай ұны	21
			Ашытқы	3
Бидай наньы	35		Тұз	3
			Сұйық май	4
			Калориялығьы, ккал	370,5
		495		

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

Аман Мұса

Кептірілген жеміс компоты	200	200	Жұмыртқа	2	2
			Сары май	9	8
			Ашытқы	1	1
			Сүт	18	18
			Кептірілген жемістер	20	20
			Қант	16	16
Бидай наны	35	40	Аскорбин қышқылы	2	2
			Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3,5
			Тұз	3	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Қалориялығы, ккал			676,82	702,4	

		Бірінші апта, 3- күн			
Тағамның атауы	6-11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр	Тағамның шығыны /гр		брутто /гр	
Тұздықтағы котлет	50	80	Сыр еті	50	81
			Нан үгіндісі	13	21
			Өсімдік май	5	8
			Пияз	5	8
Қайнатылған қарақұмық	100	150	Қарақұмық өнімі	23	34,5
			Сары май	3,5	5
			Тұз	15	22,5
Тәтті шай	200	200	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	43
Калориялығы, ккал		572,97	603,2		

Таша

Бірінші апта, 4-күн			
Тағамның атауы	6-11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері
Сыыр етінен бұршақ қосылған сорпа	200	250	6-11 жас
			брутто /гр
			Сыыр еті
			Бұршақ
			Өсімдік май
			Сәбіз
			Пияз
			Картоп
Кисель	200	200	Кисель
			Қант
			Аскорбин қышқылы
Бидай наны	35	40	Бидай ұны
			Ашытқы
			Тұз
			Сұйық май
Калориялығы, ккал	543,05	550,8	

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

Мек МҰА

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

			Екінші 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	250	Жарма	50,4	63
			Сүт	80	100
			Қант	10,4	12,5
			Сары май	10,4	17,5
			Тұз	2	2,5
Тәтті ірімшік	30	30	Ірімшік	32	32
Тәтті шай	200	200	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
Калориялығы, ккал			781,3	791,99	

Екінші апта, 1 - күн. Түскі ас					
Тағамның атауы	6 -11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 -11 жас	11-18 жас
	Тағамның шығыны /гр			брутто /гр	
Тауықтың төс етінен гүляш	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

Аман Мейра

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

Тағамның атауы	6-11 жас	11-18 жас	Екінші апта, 2-күн		
	Тағамның шығыны /гр	60/50	Тағамның ингредиенттері	6-11 жас	11-18 жас
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
			Қарақұмық	23	34,5
Қайнатылған қарақұйық	100	150	Йодталған тұз	15	22,5
			Сары май	3,5	5
			Кептірілген жемістер	20	20
Кептірілген жеміс компоты	200	200	Қант	16	16
			Аскорбин қышқылы	2	2
Бидай наны	35	40	Бидай ұны	21	24
			Ашытқы	3	3
			Тұз	3,5	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялығь, ккал		483,54	502,67		

Жеміс

Менің

Екінші апта, 3- күн						
Тағамның атауы	6 -11 жас	11-18 жас	Тағамның ингредиенттері			
	Тағамның шығыны /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	
			Кант	18	18	
			Лимон	12	12	
Бидай наньы	35	40	Бидай ұны	21	24	
			Ашытқы	3	3	
			Тұз	3,5	3,5	
			Сұйық май	4	4,3	
Калориялыгы, ккал 666,38 680,54						

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

Аман
Нүсе

			Пияз	21	21
			Томат пастасы	4	6
Көкөністерден балғын салат	60	100	Киір	37	62
			Қызанақ	31	52
			Өсімдік майы	3	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
			Тұз	3,5	3,5
			Сұйық май	4	4,3
Калориялығы, ккал					

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

Шың
қыс