

Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы бойынша жалпы беретін ұйымдарда, мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған екі апталық маусымдық /қыс-көктем/ 2023ж. ас-мәзірі

Дүйсенбі

1-нші апта

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калориясы
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	Таңғы ас (8.00-12.00с.)	150	200	250	295,38
1	Сүтті ботқа / жарма, сұлы, сөк, күріш-астықтарынан, сүт, сары май, шекер/	35/10/10	35/10/10	40/10/10	201,09
2	Тілім нан сарымай немесе ірімшікпен	0		0	
3	Тәтті шай / шай, шекер/	200	200	200	57,19
	Итого:				553,66
	Түскі ас (12.00-16.30с.)				
1	Піскен шұжық тұздықпен /сосиска, тұздық/	60/50.	60/50.	60/50.	298,966
2	Қайнатқан вермишель /қайнатқан кеспе- өнімдері, сары май, тұз/	100	150	150	196,94
3	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	40	94,20
3	Тәтті шай / шай, шекер/	200	200	200	57,19
4	Балғын жеміс/ маусым бойынша/	1 дана	1 дана	1 дана	69,00
	Итого:				647,29

Сейсенбі

1-нші апта

№	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калориясы
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Палау құс етімен /құс еті, күріш, сәбіз, пияз, ө/май/	150	180	200	349,67
2	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	40	94,20
3	Жидек қоймалжыңы / кисель, шекер, /	200	200	200	136,12
	Икра қызылшадан	1/50	1/60		112,00

[illegible]

Сәрсенбі

1-нші
апта

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К ы Калорияс
	Таңғы ас (8.00-12.00с.)	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Сүтті ботқа / жарма, сұлы, сөк, күріш-астықтарынан, сүт, сары май, шекер/	150	180	200	295,38
2	Тілім нан сары май, немес/ ірімшік	35/10/1 0	35/10/1 0	40/10/1 0	201,09
3	Тәтті шай / шай, шекер/	200	200	200	57,19
4	Балғын жеміс / маусым бойынша/	1 дана	1 дана	1 дана	69,00
	Итого:				553,66
	Түскі ас (12.00-16,30с.)				
1	Тефтели сиыр етінен тұздықпен /фарш, күріш, сүт, пияз, тұз, бұрыш, тұздық/	50/50	60/50	80/50	210,01
2	Қайнатылған кеспе / кеспе, макарон өнімдері, сары май, тұз/	100	150	180	190,37
3	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	40	94,20
4	Жидек сусыны /кепірілген жеміс-жидек, қант, лимон қышқылы/	200	200	200	109,60
	Итого:				604,18

Бейсенбі

1-нші
апта

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К ы Калорияс
	Сүтті ботқа / жарма, сөк, күріш астықтарынан, сүт, сары май, шекер/	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Сүтті ботқа / жарма, сөк, күріш астықтарынан, сүт, сары май, шекер/	150	180	7	298,97
2	Нан сары маймен	35/10	35/10	40/10	157,11
3	Тәтті шай /шай, шекер/	200	200	200	59,36
4	Бәліш картоппен	70	70	80	200,5
					715,94
1	Құс етінен котлеті тұздықпен / тартылған құс еті, нан, пияз, сүт, тұз бұрыш/	50/60	50/70	50/80	180,11
2	Бұқтырылған күріш / күріш, ө/майы тұз/	100	120	150	216

3	Тәтті шай лимонмен / шай, шекер/	200	200	200	200	59,36
4	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	40		94,20
	Итого:					549,67

Жұма

1-нші
апта

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калорияс ы
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Сүтті ботқа /жарма ,сүт, сары май, шекер/	50/100	1/150	1/150	295,38
2	Нан сары маймен	35/10	35/10	35/10	147,80
3	Жидек сусыны /кептірілген жеміс-жидек, қант, лимон қышқылы/	200	200	200	109,60
4	Печенье	20	20	20	124,20
	Итого:				676,98
1	Бұқтырылған сиыр етінен рагу /сиыр еті бұқтырылған, жас көкөністер,картоп,лияз,қырыққабат,сәбіз/	1/150	1/180	1/200	397,02
2	Нан бірінші сұрып бидай ұны, маргарин,ашытқы,тұз/	1/35	1/35	1/35	94,20
3	Жидек сусыны /кептірілген жеміс жидек, қант,лимон қышқылы/	200	200	200	109,60
	Итого;				600,82

Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда, мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған екі апталық маусымдық /қыс-көктем/ 2023ж. ас-мәзірі
2-нші апта

Дүйсен
бі

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калорияс ы
	Таңғы ас (8.00-12.00с)	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Сүтті ботқа /сұлы, жарма, күріш, сөк -астықтарынан, сүт, сары май, шекер/	150	150	150	342,9
2	Тілім нан сары маймен	35/10.	35/10.	35/10.	145,4
3	Какао сүтпен / какао, сүт, шекер/	200	200	200	144,3
4	Печенье	20	20	20	146,0
	Итого:				778,61
	Түскі ас (12.00-16,30с.)				
1	Піскен шұжық тұздықпен / сарделка, тұздық/	60/50	60/50	60/50	298,97
2	Кеспе гарнирі /қайнатқан кеспе- макарон өнімдері, сары май, тұз/	100	150	180	216,14
3	Тәтті шай лимонмен / шай, шекер/	200	200	200	59,36
4	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	35	94,20
	Итого:				668,66

Сейсенбі

2-нші апта

	Тағам атауы, ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калорияс ы
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Тефтель сиыр етінен тұздықпен /фарш, пияз, күріш, ө/май, тұздық, дәмдеуш/	60/50	60/50	60/50	192,52
2	Шашраңқы қарақұмық / қарақұмық, сары май, тұз/	100	150	150	255,37
3	Жидек сусыны /кепірілген жеміс-жидек, қант, лимон қышқылы/	200	200	200	109,60
4	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	35	94,20
	Итого:				651,69

Сәрсенбі

2-нші
апта

	Тағам атауы , ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калорияс ы
1	Сырник ірімшікпен / ұн, жұмыртқа, ірімшік, сары май, ө/майы, шекер, ванилин, тұз/ Қаймақ	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	185
2		1/70	1/100	1/150	162
3	Нан бірінші сұрып бидай ұны	1/20	1/20	1/20	
4	Тәтті шай	1/35	1/35	1/35	94,20
5	Балғын жеміс /маусым бойынша/	1/200	1/200	1/200	59,4
		1/дана	1/дана	1/дана	70,00
	Итого ;				570,06
2	Ас бұршақ сорпасы / сиыр еті, ас бұршақ, картоп, сәбіз, тұз/	200	250	300	316,14
3	Тәтті шай лимонмен / шай, шекер/	200	200	200	59,36
4	Балғын жеміс/ маусым бойынша/	1 дана	1 дана	1 дана	89,00
5	Нан / I-сұрып бидай ұны, маргарин, ашытқы, тұз/	35	35	40	94,20
	Итого:				500,06

Бейсенбі

2-нші
апта

	Тағам атауы , ингредиенттерімен	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	Тағам шығым ыгр.	К Калорияс ы
	Таңғы ас (8.00-12.00с.)	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Сүтті ботқа /жарма, сөк, күріш, геркулес, сүт, сары май, шекер/ Тілім нан сары маймен	200	250	300	295,07
2		35/10.	35/10.	35/10	145,04
3	Тәтті шай / демделген шай, шекер/	200	200	200	59,04
4	Печенье	1/20	1/20	1/20	108,0
	Итого:				608,05
	Түскі ас (12.00-16.30с.)				