



«Бекітемін»
«Түлқараған ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ басшысы
А. Утесбаева
2024ж

Түлқараған ауданы бойынша білім беру ұйымдарында мектеп жасындағы балаларға арналған
2 апталық маусымдық (жаз-күз, қыс-көктем) ас мәзірі
2024-2025 оқу жылы



«Келісемін»
«Маңғыстау облысының білім
басқармасы» ММ басшысы
Д. Жұмашева
2024ж

1 апта

1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, 2			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, 2		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сүтті торы ботқасы	200	230	250	торы	255,11	30	34,5	38
				сүт		105	121	131
				сарымай		7	7	7
				тұз		1	1	1,5
				секер		8	12	13
нан	20	35	40	бұдай наны	96	20	35	40
мәлті шай	200	200	200	шай	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
Қайнатылған жұмыртқа	1	1	1	Қайнатылған жұмыртқа	60	40	40	40

1 күн

Handwritten signature in blue ink.

2 күн		Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
Тағам атауы		6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тоуық етінен мефтели тұздықпен	80	90	100		Тоуық еті	221,18	61	73	80
					нан		14	16	25
					сүт		19	22	10
					сұхары		8	9	50
					соус		50	50	24
					пияз		8	9	10
					сұйық май		11	12	13
					тұз		1	1	1
Қайнатылған макарон	100	130	150		сармай		6	7	8
					Макарон		100	130	150
					Кепкен жемістер		1	1	1
Жеміс сусыны	200	200	200		қант	106,26	5	5	5
Нан	20	35	40		Бұдай наны	96	20	35	40

Шығ

3 күн				3 күн					
Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г			
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас	
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	28	33	40	
				картоп		4	4,6	5	
				кеспе		16	18	20	
				пияз		8	9	10	
				сабіз		8	9	10	
				өсімдік майы		4	5	5	
				тұз		0,2	0,3	0,3	
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	сорпа	85	140	161	175	
				қызылша		42	48	62	
				алма		24	32	40	
				өсімдік майы		4	5	6	
				тұз		2	2	2	
				бұдай наны		96	20	35	40
				қант		20	20	2	
нан	20	35	40						
қорқаде шайы	200	200	200	қорқаде	106,26	20	20	20	

М.А.А.

4 күн		Тағам шығымы,г			4 күн		Брутто, г		
Тағам атауы		6-10 жас	11-14жас	15-18жас	Тағам құрамы	калория, ккал	6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сыыр етінен палы	150	200	230	379	Сыыр еті	106,26	61	73	80
					күріш		51	61	68
					өсімдік майы		8	10	11
					пұыз		9	11	12
					сәбіз		14	17	19
Жеміс сусыны	200	200	200	106,26	мұз		2	2	2
					Кепкен жемістер		20	20	20
					қант		20	20	20
нан	20	35	40	96	бұдай наны		20	35	40

5 күн		Тағам шығымы,г			5 күн		Брутто, г		
Тағам атауы		6-10 жас	11-14жас	15-18жас	Тағам құрамы	калория, ккал	6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Балық котлеті	80	90	100	221,18	балық	193	107	120	133
					нан		15	17	19
					сүт		20	23	26
					сұхару		7	8	9
					сұйық май		11	12	13
картоп езбесі	100	130	150	61,58	йодталған мұз	96	1	2	2
					картоп		115	150	174
					сарымай		7	9	10
					сүт		17	22	26
					йодталған мұз		1,2	2	2
тәтті шай	200	200	200	61,58	шай		2	2	2
					қант		20	35	40
нан	20	35	40	96	бұдай наны		20	35	40

Handwritten signature in blue ink.

2 апта

1 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен күріш сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	61	73	80
				картоп		0,4	0,4	0,4
				күріш		26	35	42
				пияз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		1,5	2	2
				сорпа	61,58	140	161	175
				шай		2	2	2
				қант		20	35	40
				бұдай наны		20	35	40
тәтті шай	200	200	200		96			
нан	20	35	40					
ара балы	10	10	10	ара балы	318	10гр	10гр	10гр

14/11

2 күн				2 күн				
Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сұыр етінен тефтели	80	90	100	Сұыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхары		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
				тұз		1	2	8
Қайнатылған қарақұмық	100	130	150	сармай	240	6	7	8
				Қарақұмық		48	62	71
				сарымай		4	10	10
				тұз		2	2	2
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бұдай наны	96	20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	жас жемістер	99	1 дана	1 дана	1дана

Чел

3 күн				3 күн				
Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сұыр етінен ас бұршақ сортасы	200	230	250	Сұыр еті	177	54	54	54
				картоп		4	4,6	5
				асбұршақ		16	18	20
				пияз		8	9	10
				сабіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				тұз		0,2	0,3	0,3
Көкөніс салаты	60	80	100	сорта	85	140	161	175
				көкөністер		67	87	113
				бұдай наны		20	35	40
нан	20	35	40	кусель концентраты	75,4	24	24	24
кусель	200	200	200		қант	10	10	10

Handwritten signature

4 күн				4 күн				
Тағам атауы	Тағам шығымы, 2			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, 2		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Құс етінен палару	80	90	100	Құс еті	379	107	107	107
				күріш		51	61	68
				өсімдік майы		8	10	11
				пияз		9	11	12
				сабiз		14	17	19
				томат		16	19	21
Сабiз салаты	60	80	100	мұз	106	1	1	2
				сабiз		64	86	108
				қант		4	5	6
				сұйық май		6	89	10
				мұз		1	2	2
мәтінi шай	200	200	200	шай	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бұдай наны	96	20	35	40

Handwritten signature in blue ink.

5 күн				5 күн				Брутто, г		
Тағам атауы	Тағам шығымы, г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г				
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас		
Сұыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	сұыр еті	132	54	54	80		
				картоп		80	92	100		
				арпа		5	6	6		
				томат		5	6	7		
				сәбіз		23	24	25		
				пияз		22	23	24		
				өсімдік майы		4	5	5		
				тұз		1,5	2	2		
				тұзды қуыр		14	16	17		
				сорпа		140	161	175		
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жемістер	106,26	20	20	20		
	20	35	40	қант	96	20	35	40		
нан				бидой наны		6	7	8		
Тәтті бөлке сүзбемен	60	70	80	қант	96	1	1	2		
				сарымай		2	2	3		
				жұмыртқа		0,1	0,1	0,1		
				дрожжи		0,3	0,4	0,5		
				йодталған тұз		18	20	22		
				сүт		0,4	0,4	0,5		
				сұйық май		1	2	2		

144