

«Келісемін»
 Манғыстау облысы
 білім басқармасының
 басшысы

С. Түлбаева
 2022 ж.



Манғыстау облысының білім басқармасының Жанаөзен қаласы бойынша білім бөліміне қарасты білім беру
 ұйымдарында білім алушыларға арналған екі апталық ас мәзірі

«Бекітемін»
 Манғыстау облысының
 білім басқармасының
 басшысы
 Құлатай
 2022 ж.



(Таблица 1-күні)

Тағам атынары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ширедиситменттері
	Тағам шығымы, 2	Қалта	Тағам шығымы, 2	Қалта	Тағам шығымы, 2	Қалта	
Сүтті сарпашель	200	255,2	230	293,5	250	319	Сүт, құрғақ сарпашай, қамыр
Тәтті шай	200	50	200	50	200	50	шай, қамыр
Нам ірімшікпен	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Бүдәй ұны, ірімшік
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	
Кальориядағы, ккал		438,6		525,9		575,8	

(Таблица 2-күні)

Тағам атынары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ширедиситменттері
	Тағам шығымы, 2	Қалта	Тағам шығымы, 2	Қалта	Тағам шығымы, 2	Қалта	
Бүтпеген тағуық еті	80	168	90	189	100	212	Тағуық еті, сүйісмай, тұз
Қызылтан құрғақ	100	114	130	148	150	171	Құрғақ, сүт, тұз, сарпашай
Сәбіз етпен	60	70	80	94	100	118	Сәбіз, тұз, сүйіс май
Жеміс ширасы	200	69	200	69	200	69	Жеміс ширасы
нам	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Бүдәй ұны

Handwritten signature

Калориядагы, ккал

(Таблица 3-күгү)

Тазам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам инвентаризациясы
	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	
Борү	200/25	255	230/25	385	250/25	303	Сүзүк, каймак, сүт, сары май, курт, каймак, сүзүк, сүзүк, май
Айрым	200	200	200	200	200	200	Айрым
Калориядагы, ккал	20	44,4	35	77,4	40	88,8	Будай уюу
(Таблица 4-күгү)							
Тазам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам инвентаризациясы
	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	
Тазам инвентаризациясы	80	168	90	186	100	211	Тазам инвентаризациясы, сүзүк, курт, май
Тазам инвентаризациясы	100	52	130	67	150	77	Каймак, сүзүк, сүт, сары май
Тазам инвентаризациясы	200	50	200	50	200	50	Тазам инвентаризациясы
Калориядагы, ккал	20+5	44,4+5	35+5	77,4+5	40+5	88,8+5	Будай уюу, сары май
(Таблица 5-күгү)							
Тазам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тазам инвентаризациясы
	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	Тазам инвентаризациясы, г	Ккал	
Сүзүк инвентаризациясы (инвентаризация)	150г	252	180г	302,4	200г	336	Сүзүк, каймак, сүт, сары май, курт, каймак, сүзүк
Жеңил	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Анда
Кисет	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Будай уюу
Калориядагы, ккал	200г	200	200г	200	200г	200	Кисет, курт, каймак, сүзүк
Калориядагы, ккал							

1991

(Занна 1-күн)

Тағам атынары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам түзетушілері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Сүтті күріш ботқасы	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Сүтті күріш, сұрпыл, қант
Тәтті май	200г	50	200г	50	200г	50	май, қант
Баз	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Биділі ұна
Қағарыдағы, ккал	10г	10	10г	10	10г	10	Сникерсы бағ
		359,6		430,9		467,8	

(Занна 2-күн)

Тағам атынары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам түзетушілері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Сүір етпен тефлеті түзетуші	80г	141	90г	160	100г	178	Сүір еті, сүтбус, май, күріш, жүзі сабіз, помидон
Тәттір: Қайнамаған мексрон	100г	48	130г	63	150г	72	мексрон, сүтбус, май
Кәсеу	200г	200	200г	200	200г	200	Кәсеу көптеуірағы, қант
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Биділі ұна
Қағарыдағы, ккал		433,4		500,4		538,8	

(Занна 3-күн)

Тағам атынары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам түзетушілері
	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	Тағам шығымы, г	Ккал	
Сүір етпен асбұрыс қарнасы	200г	293	230г	328	250г	352	Сүір еті, сүтбус, май, қармон, жүзі сабіз, асбұрыс
Жеміс сусыны	200г	64,3	200г	64,3	300г	64,3	Көпкең жемістер, қант, лимон қышқылы
Жеміс	1 дана	84	1 дана	100	1 дана	118	Алма
нан	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Биділі ұна

441

Калориядагы, ккал

(Занна 4-сүп)

Тагам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ширеңдештирери
	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	
Тарых еттен компот мүздөкчө	80г	168	90г	186	100г	211	Күс етi, сүткү май, жаңа сабiз
Гүрлүр: кайнатылган күрлү	100г	114	130г	148	150г	171	Күрлү, су, түз. сүрү май
Жеңиле ширеңи	200г	69	200г	69	200г	69	Жеңиле ширеңи
Нап	20г	44,4	35	77,4	40г	88,8	Будай уңы
Калориядагы, ккал		395,4		480,4		539,8	

(Занна 5-сүп)

Тагам аты	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тагам ширеңдештирери
	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	Тагам ширеңдештирери, г	Ккал	
Сүттү ботка дөңдөй даңкыдармен	200г	255,2	230г	293,5	250г	319	Дөңдө даңкыдар, сүт, сарылай кайт
Тамти чай	200г	50	200г	50	200г	50	чай, кайт
Нап сарылаймен	20г+5г	44,4+5	35+5	77,4+5	40г+5г	88,8+5	Будай уңы, сарылай
Калориядагы, ккал		354,6		425,9		457,8	

Handwritten signature