

Тағамның аттары	Тағамның мөлдірі, г. 6/7/10 жас аралығына	Тағамның ингредиенті	Мүлдеті, г. 6/7/10 жас аралығына
Табта 1-күн			
Сүт қосылған Күрші батонсы	230/9	Күрші	26
		Сүт пастерленген	151
		Сары май	9
		Шекер	7
		Подсолн. тұз	1
Бидай наны сары маймен	40/7	Бидай наны	46
		Сары май	7
		Сүт пастерленген	139
Сүт қосылған Каска	180/4	Шекер	19
		Каска	4
		Гематоген	49
Гематоген	40	Гематоген	49
Ірімшік	20	Ірімшік	15
Қуырландырылған бидай ұнынан прэндік	20	Қуырландырылған бидай ұнынан прэндік	20

Табта 2-күн			
Сыыр еті қосылған Палву	230/46	Күрші	49
		Сыыр еті	63
		Өсімдік майы	11
		Нияз	23
		Подсолн. тұз	1
		Сәбіз	25
		Дәмдеуіш	2
Балғын қиыр және қызанақ салаты	100	Балғын қиыр	50
		Балғын қызанақ	50
		Подсолн. тұз	1
Бидай наны сары маймен	40/10	Бидай наны	40
		Сары май	10
Сухарик	10	Сухарик	10
Ара балы қосылған сүт шай	200/8	Сүт пастерленген	10
		Ара балы	8
		Шай	1

Табта 3-күн			
Қус еті қосылған Макарон/Вермишель коже	230/42	Өсімдік майы	11
		Нияз	15
		Қус еті	65
		Картон	50
		Сәбіз	9
		Қызанақ пастасы	1
		Макарон/Вермишель	26
		Подсолн. тұз	1
		Аюжелкен	1
Бидай наны сары маймен	40/8	Бидай наны	40
		Сары май	8
Погурт витаминделінген	95	Погурт витаминделінген	95
Лимон қышқылы ж/е шекер қосылған шай	200/7	Лимон қышқылы	0,2
		Шекер	7
		Шай	1

"КЕЛІСЕМІН"

Жеке кәсіпкер

29 08

Зиябекова Р.И.И.Паминиевна

2024 жыл

Арыс қаласының білім беру ұйымдарының әлеуметтік жағынан аз қамтылған отбасы
балаларын біріңғай-үлгілік, екі апталық перспективалық АС МӘЗІРІ

II апта Жаз-Күз

Тағамның аттары	Тағам шығымы,г		Тағамның ингредиенті	Брутто, г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
II апта 1-күн					
Сыыр еті қосылған Харчо көжесі	260/50	300/52	Қартоп	60	65
			Күріш жармасы	35	42
			Қызыпақ пастасы	2	2
			Йодталған тұз	2	2
			Сыыр еті	70	72
			Өсімдік майы	15	17
			Пияз	30	35
			Ақжелкен	2	2
			Лавр жапырағы	2	2
			Бидай паны сары маймен	40/9	40/11
С дәрумені	0,7	0,7	Сыры май	9	11
Сүт пастерленген ая балымен	170/12	200/15	С дәрумені	0,7	1
			Сүт пастерленген	150	160
Сүзбе	28	30	Ая балы	12	15
			Сүзбе	28	30

II апта 2-күп					
Томат тұздығына бұқтырылған Құс еті	200/52	230/54	Өсімдік майы	15	17
			Пияз	30	35
			Құс еті	76	79
			Қартоп	60	65
			Сәбіз	20	25
			Йодталған тұз	2	2
			Қызыпақ пастасы	2	2
			Йодталған тұз	2	2
			Қарақұмық	65	70
			Сары май	15	16
Гарнир: Қарақұмық жармасы	82	88	Бидай паны	40	40
Бидай паны	40	40	Балғын қияр	55	60
Балғын қияр және қызыпақ салаты	112	122	Балғын қызыпақ	55	60
С дәрумені	0,7	0,7	Йодталған тұз	2	2
Айран пастерленген	180	200	С дәрумені	0,7	0,7
			Айран пастерленген	180	200

II апта 3-күп					
Сыыр еті қосылған Бұқтырма	290/52	335/54	Қартоп	110	130
			Орамжапырақ	35	45
			Қызыпақ пастасы	2	2
			Йодталған тұз	2	2
			Сыыр еті	73	75
			Өсімдік майы	8	7
			Сәбіз	20	30
			Сары май	7	9
			Пияз	25	35
			Бидай паны	40	40
Бидай паны	40	40	С дәрумені	0,7	0,7
С дәрумені	0,7	0,7	Тетрапакеттегі жеміс шырыны	200	200
Тетрапакеттегі жеміс шырыны	200	200	Йогурт витаминделінген	20	25
Йогурт қосылған жеміс салаты	122	127	Йодталған тұз	2	2
			Балғын алма	100	110

Жеке кәсіпкер

ed

"29" OS



Знябекова Р.Ш. Шамшиева

2024 жыл 600522402143

Арыс қаласы бойынша білім беру ұйымдарының әлеуметтік жағынан аз қамтылған отбасы балаларын біріңғай-үлгілік, екі апталық перспективалық АС МӘЗІР

І апта Жаз-Күз



Арыс каласынын

"Білім бөлімі" ММ-нің басшысы

А.Момбеков

2024 ЖЫЛ

Тағамның аттары	Тағам шығымы,г		Тағамның ингредиенті	Брутто, г	
	11-14 жас	15-18 жас		11-14 жас	15-18 жас
І аяты 1-күн					
Сүт қосылған Күріш ботқасы	260/22	300/22	Күріш	35	45
			Сүт пастерленген	170	180
			Сары май	22	22
			Шекер	20	20
			Йодталған тұз	2	2
Бидай паны сары маймен	40/8	40/9	Бидай паны	40	40
			Сары май	8	9
Сүт қосылған Какао	180/7	200/8	Сүт пастерленген	150	165
			Шекер	15	18
			Какао	7	8
Гематоген	40	40	Гематоген	40	40
Ірімшік	25	28	Ірімшік	25	28
Құнарландырылған бидай ұнынан прәндік	20	20	Құнарландырылған бидай ұнынан прәндік	20	20

I апта 2-күн					
Сыыр еті қосылған Палау	250/50	300/58	Күріш	54	60
			Сыыр еті	78	82
			Өсімдік майы	14	16
			Пияз	35	40
			Йодталған тұз	2	2
			Сәбіз	40	45
			Дәмдеуіш	3	4
Балғын қияр және қызанақ салаты	122	122	Балғын қияр	60	60
			Балғын қызанақ	60	60
			Йодталған тұз	2	2
Бядай наны сары маймен	40/10	40/10	Бядай наны	40	40
Сухарики	10	10	Сары май	10	10
			Сухарики	10	10
Ара балы қосылған сүт шай	200/12	200/15	Сүт пастерленген	20	25
			Ара балы	12	15
			Шай	2	2

І апта 3-күн					
Күс еті қосылған Макарон/Вермишель көже	280/53	300/58	Өсімдік майы	16	17
			Пияз	40	45
			Күс еті	83	89
			Картоп	60	65
			Сәбіз	35	40
			Қызанақ пастасы	2	2
			Макарон/Вермишель	45	55
			Иотталған тұз	2	3
Бидай наны сары маймен	40/9	40/12	Ақжелкен	2	3
			Бидай наны	40	40
Йогурт витаминделінген	100	100	Сары май	9	12
			Йогурт витаминделінген	100	100
Лимон қышқылы ж/е шекер қосылған шай	200/0,2	200/0,2	Лимон қышқылы	0,2	0,2
			Шекер	14	15
			Шай	2	3

"КЕЛІСЕМІН"
Жеке кәсіпкер

08
"19" 08



"БЕКІТЕМІН"
Арыс қаласының
"Білім бөлімі" ММ-нің басшысы
А.Момбеков
2024 жыл

Арыс қаласының "Білім бөлімі" ММ-не қарасты 1-4 сынып оқушыларың бір мезгіл тегін ыстық тамақпен қамтамасыз етудің біріңғай-үлгілік, екі апталық перспективалық АС МӘЗІРІ
II апта Қыс-Көктем

Тағамның аттары	Тағам мөлшері 6/7-10 жас аралығында	Тағамның ингредиенті	Брутто, грамм
II апта 1-күн			
Сыыр еті қосылған Харчо көжесі	230/44	Картоп	50
		Күріш жармасы	26
		Қызанақ пастасы	2
		Йодталған тұз	1
		Сыыр еті	61
		Өсімдік майы	11
		Пияз	15
		Ақжелкен	1
Бидай наны сары маймен	40/5	Лавр жапырағы	1
С дәрумені	0,7	Бидай наны	40
Сүт пастерленген ара балымен	150/5	Сары май	5
Сүзбе	20	Сүт пастерленген	140
		Ара балы	5
		Сүзбе	20

II апта 2-күн			
Томат тұздығына бұқтырылған Құс еті	180/44	Өсімдік майы	11
		Пияз	15
		Құс еті	64
		Картоп	50
		Сәбіз	10
		Йодталған тұз	1
		Қызанақ пастасы	1
		Йодталған тұз	1
Гарнир: Қарақұмық жармасы	61	Қарақұмық	55
Бидай наны	40	Сары май	5
Балғын қияр және қызанақ салаты	91	Бидай наны	40
С дәрумені	0,7	Балғын қияр	45
Айран пастерленген	150	Балғын қызанақ	45
		Йодталған тұз	1
		С дәрумені	0,7
		Айран пастерленген	150

II апта 3-күн			
Сыыр еті қосылған Бұқтырма	230/44	Картоп	85
		Орамжапырақ	25
		Қызанақ пастасы	1
		Йодталған тұз	1
		Сыыр еті	61
		Өсімдік майы	6
		Сәбіз	10
		Сары май	5
Бидай наны	40	Пияз	15
С дәрумені	0,7	Бидай наны	40
Тетрапакеттегі жеміс шырыны	156	С дәрумені	0,7
Йогурт қосылған жеміс салаты	101	Тетрапакеттегі жеміс шырыны	156
		Йогурт витаминделінген	10
		Йодталған тұз	1
		Балғын алма	90