«БЕКІТЕМІН»
Ақжайық ауданының білім беру бөлімінің басшысы
_____Е.Бекмулдин
2024 жылғы «2» желтоқсан

1 күн 1 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы
Таңғы ас					
Сүтке піскен тары ботқасы сары маймен	150	200	Тары Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Тәтті шай сүтпен	150	200	Шай Қант сүт	0,4 8 30	0,4 15 20
Түскі ас					
Салат « қызылша+алма»	40	60	Қызылша Сүйық май алма	56 4 5	59 4 10
Бұршақ сүйек сорпасы	150	200	Ет Картоп Пияз Сәбіз Асбұршақ Сары май Сүйық май	30 10 15 15 5 3 2	35 15 20 20 10 5 4
Рожки етпен	60/120	80/150	Ет (сиыр еті) Сүйық май Сары май Сәбіз Пияз рожки	30 3 3 15 15 25	35 4 5 20 20 30
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02
Бесін ас					
Сүзбе қосылған бәліш	100	120	Ұн Сары май Сүйық май Ірімшік Жұмыртқа Сүт Қант ашытқы	35 2 1 80 5 20 8 1	45 2 1 100 5 20 8 1
Какао сүтпен	150	150	Какао Сүт секер	0,1 120 10	0,1 150 15

Сканировано с CamScanner

1

2 күн 1 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жасаралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен жүгері ботқасы сары маймен	150	200	жүгері Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Бүлочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Тәтті шай сүтпен	150	200	Шай Қант сүт	0,4 8 30	0,4 15 20

Түскі ас

Салат « сәбіз+секер»	40	60	Сәбіз секер Сұйық май	50 1 5	70 2 10
Тауық сорпасы вермишельмен	150	200	Ет картоп Пияз Сәбіз Сары май Сұйық май вермишель	30 10 15 15 2 3	35 15 20 20 10 5
Тауық еті күрішпен	180	230	Ет (сиыр еті) Сұйық май Сары май Сәбіз Пияз күріш	30 3 3 15 15 25	35 4 5 20 20 40
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Банан Тоқаш шырын	132 40 150	132 40 150	Банан Тоқаш шырын	132 40 150	132 40 150

Сканировано с CamScanner

3 күн 1 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен геркулес бетқасы сары маймен	150	180	Геркулес Сүт Сары май Қант	7 150 2 7	12 180 5 10
Бидай наны сары маймен	25	35	Бидай наны Сары май	20 3	30 5
Компот «С»витамині қосылған	150	200			

Түскі ас

Салат «орамжапырақ+сәбіз»	40	60	Орамжапырақ Сәбіз Сүйық май тұз	45 5 2 0,3	60 5 2 0,3
Бесбармақ сорпасы етпен	150	200	Ет Картоп Пияз Ұн Жұмыртқа Тұз	60 10 15 35 5 1	70 15 20 45 5 1
Көкеністер рагуы	180	230	Орамжапырақ Картоп Сәбіз Пияз Сүйық май	70 10 15 15 2	70 15 20 20 3
Бидай наны Қара бидай наны	30 25	40 40	Бидай наны Қара бидай наны	30 25	40 40
Какао сүтпен	150	150	какао сүт секер	1 120 10	2 150 15

Бесін ас

Бутерброт «Лакомка»	35	55	Булка Сары май Повидло	25 2 5	40 3 10
Шай сүтпен	150	200	Шай Сүт секер	0,4 20 10	0,4 30 15

Сканировано с CamScanner

4 күн 1 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жасаралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен күріш ботқасы сары маймен	150	200	күріш Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Тәтті шай сүтпен	150	200	Шай Қант сүт	0,4 8 30	0,4 15 20

Түскі ас

Салат « винегрет»	40	60	Сәбіз Картоп қызылша тұз Сұйық май	25 30 45 1 2	35 40 60 1 2
Қызылша сүйек сорпасы	150	200	Ет картоп Пияз Сәбіз Сары май Сұйық май Қызылша орамжапырақ	60 10 15 15 2 3 10 0,125	70 15 20 20 10 5 12 0,125
Вареники	60/120	80/150	картоп Сұйық май Пияз Ұн жұмыртқа	10 2 10 10 0,25	15 5 10 20 0,25
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Тәтті тоқаш айран	40 150	40 150	Тоқаш шырын	40 150	40 150

Сканировано с CamScanner

5 күн 1 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен үнтақ ботқасы сары маймен	150	200	үнтақ Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Какао сүтпен	150	200	какао Қант сүт	1 8 150	2 8 120

Түскі ас

Салат « орамжапырақ+сәбіз»	40	60	Сәбіз орамжапырақ Сұйық май тұз	5 45 2 1	5 50 2 1
Тұшпара	150	200	Ұн Жұмыртқа Фарш Пияз Картоп сәбіз	10 5 15 15 2 3	20 5 20 20 3 5
Картоп пюресі	180	230	Картоп Сары май Сүт	86 4 0,15	114 4 0,16
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Булочка маклен	100	120	Ұн Сары май Сұйық май жұмыртқа Қант Ашытқы мак	35 2 1 5 8 1 0,2	45 2 1 5 8 1 0,2
сүт	150	200	сүт	150	200

Сканировано с CamScanner

понед.

1 күн 2 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен жүгері ботқасы сары маймен	150	200	жүгері Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Шай сүтпен	150	200	шай Қант сүт	0,3 7 100	0,3 7 60

Түскі ас

Салат « орамжапырақ+сәбіз»	40	60	орамжапырақ сәбіз Сүйық май	45 4 2	60 4 2
Тауық сорпасы вермишельмен	150	200	Тауық еті Картоп Пияз Сәбіз Вермишель Сары май	10 10 15 15 3 2	20 15 20 20 5 4
Тауық еті күрішпен	60/120	80/150	Тауық еті Күріш Сәбіз Пияз Сары май	30 30 25 10 2	35 30 30 20 3
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Тәтті тоқаш	40	40	Тәтті тоқаш	40	40
айран	150	150	айран	150	150

Сканировано с CamScanner

2 күн 2 апта

Ас мазірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен үнтақ ботқасы сары маймен	150	200	үнтақ Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Шай сүтпен	150	200	шай Қант сүт	0,3 7 100	0,3 7 60

Түскі ас

Салат «қызылша+алма»	40	60	қызылша алма Сұйық май	45 5 2	60 5 2
Рассольник сүйек сорпасы	150	200	Ет Картоп Пияз Сәбіз Тұздалған қияр Томат Сұйық май	60 10 15 15 3 7 2	70 15 20 20 5 10 4
Картоп пюресі	60/120	80/150	Картоп Сары май Сүт	86 4 15	114 4 16
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Сүзбелі пісірме	100	110	Сүт жұмыртқа Сұйық май Ұнтақ секер	30 12 1 3 5	30 12 1 10 8
Какао сүтпен	150	150	Сүт Секер какао	150 10 1	120 15 2

Сканировано с CamScanner

3 күн 2 апта

Среда

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен тары ботқасы сары маймен	150	200	тары Сүт Сары май Қант	8 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Шай сүтпен	100	150	шай Қант сүт	0,3 7 100	0,3 7 60

Түскі ас

Салат « қызанақ+қияр»	40	60	Қияр Қызанақ Тұз Сұйық май	25 25 1 2	35 35 1 2
Борщ сорпасы етпен	150	200	Ет (сиыр еті) Картоп Сары май Пияз Орамжапырақ Сәбіз Қаймақ қызылша	30 10 2 20 50 20 8 10	35 15 2 20 70 20 8 15
Рожки етпен	180	230	Ет рожки пияз сәбіз сұйықмай тұз	30 30 25 25 2 1	35 45 30 30 3 1
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Бәліш картоппен	100	120	Ұн сары май сұйық май сүт Қант-құм	35 1 1 12 1	45 1 1 18 1
Какао сүт	150	200	Сүт Қант какао	150 10 1	200 15 2

Сканировано с CamScanner

Жет верг

4 күн 2 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен күріш ботқасы сары маймен	150	200	күріш Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Тәтті шай сүтпен	150	200	какао Қант сүт	1 8 150	2 8 120

Түскі ас

Салат дәрумені «сәбіз»	40	60	Сәбіз Сүйық май	55 2	70 2 10
Үй кеспесі сиыр етімен	150	200	Ет (сиыр еті) Картоп Сәбіз Ұн Жұмыртқа Сүйық май Пияз сары май	30 10 20 35 5 1 15 2	35 15 20 40 5 5 20 3
Қарақұмық сиыр етімен	180	230	Ет Қарақұмық Сәбіз пияз Сары май Сүйық май тұз	30 25 15 15 3 3 0,2	35 30 20 20 5 4 0,2
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Тәтті нан сүзбемен	100	120	Ұн Сары май Сүйық май Сүзбе Жұмыртқа Сүт Қант ашытқы	35 2 1 80 5 20 8 1	45 2 1 100 5 20 10 1
Какао сүтпен	150	200	Какао Сүт секер	1 150 10	2 120 15

Сканировано с CamScanner

Пятница

5 күн 2 апта

Ас мәзірі	Порциялық массасы		Тағамның түрлері	1 балаға тағам нормасы (гр)	
	3 жас	3-6 жас аралығы		3 жас	3-6 жас аралығы

Таңғы ас

Сүтке піскен геркулес ботқасы сары маймен	150	200	геркулес Сүт Сары май Қант	10 60 2 4	12 70 5 5
Булочка сары маймен	30	45	Булочка Сары май	25 3	30 5
Какао сүтпен	150	200	какао Қант сүт	1 8 150	2 8 120

Түскі ас

Салат « винегрет»	40	60	Қызылша Картоп сәбіз Сұйық май тұз	45 10 5 1 0,3	60 15 10 1 0,3
Күріш сорпасы фрикадельмен	150	200	Фрикаделька Күріш Картоп пияз Тұз Сұйық май	20 8 10 15 4 5	25 8 15 20 4 5
Асбұршақ езбесі фрикадельмен	180	230	Фрикаделька Асбұршақ пияз Сұйық май	20 5 2	25 5 3
Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40	Бидай наны Қара бидай наны	20 25	30 40
Компот кепкен жемістерден+»С» ВИТАМИН	150	200	Кепкен жеміс Қант Аскорбин қышқылы	10 15 0,02	10 15 0,02

Бесін ас

Алма тоқаш	132 40	132 40	Алма тоқаш	132 40	132 40
шырын	150	150	шырын	150	150

Сканировано с CamScanner