

Бекітемін: _____

Қарқаралы аудандық
санитарлық-эпидемиологиялық
бақылау басқарма басшысы



С.М.Сипатуллин

Келісемін: _____

Аудандық білім бөлімінің басшысы

А.С.Елеусизов



Қарқаралы қаласы бойынша әлеуметтік қорғалмаған қорғаншылық білім алушыларға бір мезгілгі бюджет тарапынан тегін ыстық тамақ беруге арналған перспективалық 2 апталық ас мәзірі үлгісі 2022-2023 оқу жылы

Жас ерешелігі : 1-4 сынып

Аз қамтылған отбасы: (7-10жас)

(11-17 жас)

1 апта 1 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Сүт қосылған күріш ботқасы	200/250/10	Сүт	150
		Күріш	40/50
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
Сүтсірне мен сарымай бутерброды	20/10/20	нан	20
		Сары май	10
		Сүтсірне	22
Жеміс	200	Алма	200
Сүт қосылған шәй	200	Шәй	2
		Қақт	20
		Сүт	100
Калорийносы, ккал			586

2 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Алма мен сәбіз қосылған салат	60/70	Сәбіз	60/70
		Қант	2
		Сұйық май	5
		Йодталған тұз	0.001
		Алма	30
Бұқтырылған тауық еті қызанақ соусымен	80/100	Тауық еті	170/200
		Сәбіз	30
		пияз	30
		Сары май	5
		Қызанақ пастасы	4
		Йодталған тұз	0.001
		Макарон ботқасы	100/150
		Сары май	5
		Йодталған тұз.	0.001
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жеміс	30
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,002
Нан	20	Нан	20
Калорийносы, ккал			467

3 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Сүт қосылған тары боткасы	200/250/10	Сүт	150
		Тары	40/50
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
Сүзбе қосылған ірімшік	100/120	Форте бекітілген ұн жоғарғы сорт	55/60
		Ашытқы	2
		Сүт	20
		Қант	5
		Жұмыртқа	3
		Сары май	2
		Сұйық май	3
		Йодталған тұз	0.0005
		Ірімшік	65/70
		Қант	5
		Жұмыртқа	1
Нан	20	Нан	20
Желе сусыны	200	Желе	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
Калорийносы , ккал			541,9

4 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Балық(минтай) көкіністермен	80/100	Балық (минтай)	132/152
		Сәбіз	50/60
		Пияз	48
		Кызанақ пастасы	2
		Йодталған тұз	0.001
		Сұйық май	10
		жасыл	0,2
Картоп езбесі	100/120	Картоп	150/200
		Сары май	2,5
		Сүт	50
		Йодталған тұз	0.001
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жеміс	45
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0.002
Нан	20	Нан	20
Калорийносы , ккал			454,34

5 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Бұршақ көжесі	200/250/20	Картоп	80/100
		Бұршақ	16/20
		Пияз	24
		Сәбіз	24
		Сары май	4
		Тауық еті	40/50
		Йодталған тұз	0.001
		Сұйық май	4
		Жасыл	2
Балды пряник	70/75	Форте бекітілген ұн жоғарғы сорт	50/55
		Қант	10
		Жұмыртқа	3
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Ванилин	0.001
		Бал	30
		Наубайшы ұнтағы	1
Шырын	200	Шырын	200
Нан	20	Нан	20
Калорийносы , ккал		491,1	

6 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Алма қосылған орамжапырақ салаты	60/70	Орамжапырақ	50/60
		Алма	30/35
		Сұйық май	5
		лимон	2
		Қант	2
		Йодталған тұз	0.001
		Жасыл	2
Бұқтырылған катлет сиыр етінен	80/90	Сиыр еті	60/70
		Нан	16
		Сүт	20
		Крекерлер	12
		Йодталған тұз	0.001
		Сұйық май	6
		Пияз	20
Макарон ботқасы	100/150	Макарон	35/45
		Сары май	5
		Йодталған тұз	0.001
Нан	20	Нан	20
Айран	200	Айран	200
Калорийносы , ккал		574,3	

2 апта

1 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы г
Сүт қосылған арпа ботқасы	200/250/10	Сүт	150
		Арпа(ячка)	48/58
		Сары май	10
		Қант	10
		Йодталған тұз	0.001
Сүтсірне мен сарымай бутерброды	20/10/20	Нан	20
		Сары май	10
		Сүтсірне	22
Сүт қосылған шәй	200	Сүт	100
		Қант	20
		шәй	2
Жеміс	200	Алма	200
Калорийносы , ккал		581	

2 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі, г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Витминді салат	60/70	Орамжапырақ	24/34
		Сәбіз	15/20
		Алма	33/35
		Қант	1
		Сұйық май	6
		Лимон суы	6
		Йодталған тұз	0.001
		Сыыр еті	107/110
Картоп егпен	150/200	картоп	135/145
		Сәбіз	50
		Пияз	39
		Қызанақ пастасы	2
		Йодталған тұз	0.001
		Жасыл	2
		Сұйық май	10
		Нан	20
Алма компоты	200	Алма	45
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0.002
Калорийносы , ккал		593,4	

3 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі , г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Орамжапырақ көжесі	200/250	Қызылша	50/55
		Сәбіз	15/20
		Пияз	15/20
		Сары май	4/5
		Йодталған тұз	0.001
		Қызанақ пастасы	6
		Картоп	60/70
		Тауық еті	30
		Орамжапырақ	45/55
		Лимон қышқылы	0.0001
		Қант	2
Сүзбе қосылған ірімшік	100	Форте бекітілген ұн жоғарғы сорт	55
		Ашытқы	2
		Сүт	20
		Қант	5
		Жұмыртқа	3
		Сары май	2
		Сұйық май	3
		Йодталған тұз	0.0005
		Ірімшік	65
		Қант	5
		Жұмыртқа	1
Желе сусыны	200	Желе	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0001
Нан	20	Нан	20
Калорийносы , ккал		475,8	

4 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі , г	Ингредиенттері	Таза салмағы, г
Алма қосылған сәбіз салаты	60/70	Сәбіз	60/70
		Алма	30/35
		Қант	2
		Сұйық май	7
		Йодталған тұз	0,001
Балық катлеті	80/90	Балық (минтай)	132/140
		Нан	20
		Сүт	45/55
		Крекерлер	12
		Сұйық май	10
		Сары май	4
		Йодталған тұз	0.001
Бұқтырылған қарақұмық	100/120	Қарақұмық	40/50
		Сары май	5
		Йодталған тұз	0.001
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жеміс	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0.002
Нан	20	Нан	20
Калорийносы, ккал		423,14	

5 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі г	Ингредиентері	Таза салмағы, г
Көкініс салаты	60/70	Орамжапырақ	40/45
		Сәбіз	10/15
		Алма	30/35
		Қант	2
		Сұйық май	5
		Лимон суы	2
		Йодталған тұз	0.001
Бұқтырылған тауық еті	80/90	Тауық еті	168/170
		Сәбіз	24/30
		Пияз	24/30
		Жасыл	3
		Сұйық май	5
		Йодталған тұз	0.001
Макарон ботқасы	100/150	Макарон	35/45
		Сары май	5
		Йодталған тұз	0.001
Шырын	200	Шырын	200
Нан	20	Нан	20
Калорийносы , ккал			491,44

6 күн

Тағам атауы	Тағам көлемі г	Ингредиентері	Таза салмағы, г
Сүт қосылған күріш ботқасы	200/250/10	Сүт	150
		Күріш	10/20
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
Алма қосылған тоқаш	75	Форте бекітілген ұн жоғарғы сорт	50
		Ашытқы	2
		Сүт	28
		Сары май	4
		Сұйық май	6
		Қант	7
		Жұмыртқа	10
		Алма	50
бал	30		
Нан	20	Нан	20
Айран	200	Айран	200
Калорийносы , ккал			487,15

Орташа калорийносы: - 482,72 ккал