



Түпқарған ауданы бойынша білім беру ұйымдарында негізгі жасындағы балаларға арналған
2 апталық мерзімдік (жаз-күз, күс-көктем) ас мәзірі
2024-2025 оқу жылы

1 апта

Тарам атауы	Тарам шығыны, з			Тарам құрамы	нағару, нөл	Бүгінгі, з		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүтті тамақ бөлігі	200	230	250	тамақ	255,11	30	34,5	38
				сүт		105	121	131
				сүздік		7	7	7
				сүздік		1	1	1,5
				сүздік		8	12	13
нон	20	35	40	сүздік	96	20	35	40
тамақ шай	200	200	200	шай	61,58	20	35	40
қайнатылған жұмыртқа	1 дана	1 дана	1 дана	қайнатылған жұмыртқа		1	3	3

2 күн

Тарам атауы	Тарам шығыны, з			Тарам құрамы	нағару, нөл	Бүгінгі, з		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тарам атауы	80	90	100	тамақ	221,18	61	73	80
				сүт		14	16	25
				сүздік		19	22	10
				сүздік		8	9	50
				сүздік		50	50	24

14

				пшз	8	9	10
				сұйық май	11	12	13
				тұз	1	1	1
				сорнай	6	7	8
Қайнатылған мақарон	100	130	150	Мақарон	100	130	150
Жеміс сусыны	200	200	200	Кепкен жеміктер	1	1	1
				қант	5	5	5
Нон	20	35	40	Бұйы нан	20	35	40

Тарам атауы	Тарам шығымы, г			Тарам құрамы	калория, ккал	Берілме, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Тоуық етінен кесіп сорпасы	200	230	250	тоуық еті	177	28	33	40
				кармон		4	4,6	5
				кесіп		16	18	20
				пшз		8	9	10
				сәбіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
Қызылшомен алма қосылған балғын салаты	60	60	60	тұз	85	0,2	0,3	0,3
				сорпа		140	161	175
				қызылшо		42	48	62
				алма		24	32	40
Нон	20	35	40	өсімдік майы	96	4	5	6
				тұз		2	2	2
				бұйы нан		20	35	40
кармаде шайы	200	200	200	қант	106,26	20	20	2
				кармаде		20	20	20

Тарам аты		Тарам шығыны, з			Тарам құрамы	калория, ккал	Бүгінгі, з		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Суыр етінен палу	150	200	230		Суыр еті	379	61	73	80
					күріш		51	61	68
					есімдік майы		8	10	11
					пұаз		9	11	12
					сабіз		14	17	19
Жеміс орасыны	200	200	200		тұз	106,26	2	2	2
					Кепкен жемістер		20	20	20
					қант		20	20	20
нон	20	35	40		бұдай наны	96	20	35	40

4 күн

5 күн

Тарам аты	Тарам шығыны, з			Тарам құрамы	калория, ккал	Бүгінгі, з		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық комплеті	80	90	100	балық	221,18	76	86	96
				нон		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхару		8	9	50
				пұаз		9	11	12
картон езбесі	100	130	150	тұз	193	2	2	2
				картон		115	150	10
				сарымай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				тұз		1,2	2	20
тәтті шай	200	200	200	шай	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нон	20	35	40	бұдай наны	96	20	35	40

2 қолға

1 күн

Тарап атауы	Тарап шығыны, з			Тарап құрамы	калория, ккал	Бүгінгі, з		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен күрпіш сорпасы	200	230	250	тауық еті	177	61	73	80
				картоп		0,4	0,4	0,4
				күрпіш		26	35	42
				пұаз		8	9	10
				сабіз		8	9	10
				өсімдік майы		4	5	5
				мұз		1,5	2	2
мәллі шай	200	200	200	сорпа	61,58	140	161	175
				шай		2	2	2
				қант		20	35	40
				бұйой наны		20	35	40
нан	20	35	40		96	20	35	40
ара балы	10	10	10	ара балы	318	10гр	10гр	10гр

2 күн

2 күн

Тарап атауы	Тарап шығыны, з			Тарап құрамы	калория, ккал	Бүгінгі, з		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Суыр етінен мейтеу	80	90	100	Суыр еті	224,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сүжару		8	9	50
				сорс		50	50	24
				пұаз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
Қарақұмық				мұз		1	2	8
				содмай		6	7	8
				Қарақұмық		48	62	71

Қайыптылған қорқытмық	100	130	150	240			4	10	10
				сарымай	тұз		2	2	2
				Кеппен жемістер	қант		20	20	20
Жеміс сусыны	200	200	200	106,26			20	20	20
нан	20	35	40	96			20	35	40
Жас жемістер	1 дана	1 дана	1 дана	99			1 дана	1 дана	1 дана

3 күн				3 күн				Брутто, г						
Тағам атауы	Тағам шығыны, г			Тағам құрамы	калория, ккал	6-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Сыр етінен ас бұрыш сорпасы	200	230	250	Сыр еті	177	54	54	54						
				картон		4	4,6	5						
				асбұрыш		16	18	20						
				пияз		8	9	10						
				сабız		8	9	10						
				өсімдік майы		4	5	5						
				мұз		0,2	0,3	0,3						
				сорпа		140	161	175						
				көкөністер		67	87	113						
				бұдай наны		20	35	40						
Көкөніс салаты	60	80	100											
нан	20	35	40											
кусель	200	200	200	кусель концентраты	75,4	24	24	24						
				қант		10	10	10						

Тарам аты		Тарам шығымы, з			Тарам құрамы	калория, ккал	Бюджет, з		
		6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Құс етінен палая	80	90	100	Құс еті	379	107	107	107	
				күрші		51	61	68	
				өсімдік майы		8	10	11	
				пұз		9	11	12	
				сабіз		14	17	19	
				томағ		16	19	21	
Сабіз салаты	60	80	100	мұз	106	1	1	2	
				сабіз		64	86	108	
				қант		4	5	6	
				сұйық май		6	89	10	
мәмі шай	200	200	200	мұз	61,58	1	2	2	
				шай		2	2	2	
				қант		20	35	40	
нан	20	35	40	бұдай наны	96	20	35	40	

Тарам атауы		5 күн			Тарам құрамы	калория, ккал	Бүтімі, з		
		Тарам шығымы, з					Бүтімі, з		
		6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Суыр етінен рассольник сорпасы	200	230	250	суыр еті	132	54	54	80	
				кормол		80	92	100	
				арпа		5	6	6	
				томат		5	6	7	
				сабіз		23	24	25	
				пұз		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	
				қант		20	20	20	
нан	20	35	40	бұйой наны	96	20	35	40	
Тәтті бөлке сүзбемен	60	70	80	қант	96	6	7	8	
				сарымай		1	1	2	
				жұмыртқа		2	2	3	
				дрожжи		0,1	0,1	0,1	
				йодталған тұз		0,3	0,4	0,5	
				сүт		18	20	22	
				сұйық май		0,4	0,4	0,5	
				сүзбе		1	2	2	