

Шығыс Қазақстан облысы

білім басқармасының

«Тарбағатай ауданы бойынша

білім бөлімі» мемлекеттік

мекемесінің басшысы



С.Дауытбаева

«Қ.Қайсенов атындағы

орта мектебі» коммуналдық

мемлекеттік мекемесінің

директоры



М.Рахымбаев

**«Балауса» шағын орталығының
Ас мәзірі**

І күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, грамм	
				1,5-3 жас	3-5 жас
				Таңғы ас	Сүтке піскен мәни
	шай	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, алма шырыны	нан	5\20. 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Рассольник	Ет Перловка Тұз Пияз Сәбіз Картоп Тұзды қияр Сорпа қаймақ	60\90 5,4 1,8 7,2 14,4 72 21,6 216 3	150	180
	Рагу көкөністерден	Орамжапырақ Сары май Өсімдік майы Тұз Пияз Сәбіз Ұн томат	216 4,5 3,6 1,8 30 27 3,6 3,6	150	180
	Қызылша салаты	Қызылша Өсімдік майы	60,8 3,5	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
Бесін ас		Сүт вафли жеміс	150\200 25 100\120	150	200
Кешкі ас	Сүтке күріш ботқасы	Күріш Сүт Сары май Қант тұз	20 150 6 6 0,44	150	180
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

2 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, граммен	
				1,5-3 жас	3-5 жас
				Таңғы ас	Сүтке геркулес
шай	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180	
	Сары май, нан, абрикос шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Сорпаға борщ	Қызылша Тұз Пияз Сәбіз Сорпа Сары май Орамжапырақ ет	25,5 1,8 8,64 10,8 216 3,6 36 55,56	150	180
	Манты	Ұн Ет Тұз Бұрыш Пияз Өсімдік майы су	22,22 44,44 0,33 0,22 17,10 1,11 4,44	150	180
	Сәбіз салаты	Сәбіз Өсімдік майы қант	58 3,5 1,5	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
Бесін ас		Сүт Печенье жеміс	150\200 25 100\120	150	200
Кешкі ас	Сүтке күріш боткасы	Күріш Сүт Сары май Қант тұз	20 150 6 6 0,44	150	180
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтгі шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

3 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Шығымы бір балаға, граммен		
			Мөлшері	1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Сүтке колкеспе	ұн Тұз Сүт Сары май Қант жұмыртқа	12 0,4 144 1,8 1,8 0,5	150	180
	шай	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, томат шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Сүйек сорп. бұршак көже.	Бұршак Тұз Пияз Сәбіз Сорпа картоп сүйек	13,5 1,8 8,64 10,8 216 21,3 10	150	180
	Гуляш картоп пюресімен	Картоп Ет Тұз Пияз Өсімдік майы с\май сүт	118,2 60\70 0,4 1 3 4,5 19,5	150	180
	Қапуста, сәбіз салаты	Сәбіз Өсімдік майы Орамжапырак тұз	9 3,5 50 0,4	30	40
	Компот С\вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
	Бесін ас		Айран Печенье жеміс	150\200 25 100\120	150
Кешкі ас	Сүтке \дружба\	Тары Күріш Сүт Сары май Қант Тұз	10 10 150 6 6 0,33	150	180
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

4 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Шығымы бір балаға, граммен		
			Мөлшері	1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Сүтке вермишель	вермишель	14,4	150	180
		Тұз	0,4		
		Сүт	126		
		Сары май	1,8		
		Қант	1,8		
	Шай қантпен	Шай	1	150	180
		Су	150\180		
		қант	5\10		
	Сары май, нан, жүзім шырыны	нан	5\20, 10\40	5\20	10\40
			150\180	150	180
Түскі ас	Сүйек сорп. қарақұмық көже.	Қарақұмық	13,5	150	180
		Тұз	1,8		
		Пияз	8,64		
		Сәбіз	10,8		
		Сорпа	216		
		картоп	21,3		
		сүйек	10		
	ТҮЕ көкөніс рагуы	Картоп	225	150	180
		Ет	60\70		
		Тұз	0,7		
		Пияз	9		
		Өсімдік майы	1,8		
		с\май	2,7		
		томат	2,7		
	Сәбіз салаты	Сәбіз	40	30	40
		Өсімдік майы	3,5		
		тұз	0,4		
	Компот С вит.	Кепкен жеміс	13,5	150	180
		Қант	15		
		су	180		
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
Бесін ас		кисель	18	150	200
		пряник	25		
		жеміс	100\120		
Кешкі ас	Сүтке 5 дәнді дақыл бөкпесі.	5 дән. дақ. жарм.	10,8	150	180
		Сүт	150		
		Сары май	6		
		Қант	6		
		Тұз	0,33		
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт	20	150	180
		Шай	1		
		қант	6		

5 күн	Тамактану түрлері	құрамы	Шығымы бір балаға, граммен		
			Мөлшері	1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Сүтке көже вермишельмен	вермишель	14,4	150	180
		Тұз	0,4		
	Сүт	144			
	Сары май	1,8			
	Қант	1,8			
	Шай қантпен	Шай	1	150	180
	Су	150\180			
	қант	5\10			
	Сары май, нан, жүзім шырыны	нан	5\20, 10\40	5\20	10\40
			150\180	150	180
Түскі ас	Сүйек сорпа кеспе көже.	жұмыртқа	0,5	150	180
		Тұз	1,8		
		Пияз	8,64		
		ұн	14,4		
		Сорпа	21,3		
	картоп	10			
	сүйек				
	Гуляш картоп пюресімен	Картоп	118,2	150	180
	Ет	60\70			
	Тұз	0,4			
	Пияз	1			
	Өсімдік майы	3			
	смай	4,5			
	сүт	19,5			
	Қызылша салаты	Қызылша	40,8	30	40
		Өсімдік майы	3,5		
		тұз	0,4		
	Компот С вит.	Кепкен жеміс	13,5	150	180
		Қант	15		
		су	180		
	Нан I сорт	нан	40	40	40
Бесін ас		Сүт	200	150	200
		Печенье жеміс	25 100\120		
Кешкі ас	Сүтке жүгері	Жүгері жар.	20	150	180
		Сүт	150		
		Сары май	6		
		Қант	6		
	Тұз	0,33			
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт	20	150	180
		Шай	1		
		қант	6		

6 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, граммен		
				1,5-3 жас	3-5 жас	
Таңғы ас	Сүтке піскен мәни	Мәни Тұз Сүт Сары май Қант	10,8 0,4 144 1,8 1,8	150	180	
	Шай қантпен	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180	
	Сары май, нан, томат шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180	
Түскі ас	Сүйек сорп. күріш көже.	күріш Тұз Пияз өм Сорпа картоп сүйек сәбіз	7,2 1,8 9 3,6 153 24,3 37,7 9	150	180	
	Котлет макаронмен	макарон Ет Тұз Пияз Өсімдік майы смай сәбіз	14,4 60\70 0,4 9 3 4,5 9	60\100	70\130	
	Винегрет салаты	Қызылша Сәбіз картоп Өсімдік майы Тұздал кияр	12,75 9,45 17,2 3 10	30	40	
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180	
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40	
	Бесін ас		Айран тоқаш жеміс	150\200 25 100\120	150	200
		Кешкі ас	Сүтке картоп пюресі	Картоп Сүт Сары май Тұз	210 56 5 1	150
	нан	нан	20\40	20	40	
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180	

7 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, граммен	
				1,5-3 жас	3-5 жас
				Таңғы ас	Сүтке 5 дән.дақ ботқ.
	Шай қантпен	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, жүзім шырынғы	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Сүйек сорп.бұршақ көже	бұршақ Тұз Пияз сәбіз Сорпа картоп сүйек	13,5 1,8 8,64 10,8 216 21,3 10	150	180
	Жаркое	Картоп Ет Тұз Пияз Өсімдік майы смай томат	160,2 64,20 0,7 14,4 3 4,5 7,2	150	180
	Қызылша алма салаты	Қызылша алма Өсімдік майы	20,8 20 0,3	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
Бесін ас		Сүт вафли жеміс	200 25 100\120	150	200
Кешкі ас	Бұқтырылған орамжапырақ	Орамжапырақ томат өм Сары май сәбіз Тұз пияз	240 4 4 5 30 1 33,33	150	180
	нан	нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

8 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Шығымы бір балаға, граммен		
			Мөлшері	1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Сүт көже қол кеспемен	жұмыртқа ұн Сүт Сары май Қант Су тұз	0,5 12 144 1,8 1,8 3,6 0,4	150	180
	Шай қантпен	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, нектар шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Тауық етінің шаруа көже.	Орамжап. Тұз Пияз сәбіз Сорпа картоп перловка Тауық\еті	27 1,8 9 9 153 24,3 7,2 60\70	150	180
	Гуляш картоп пюресімен	Картоп Ет Тұз Пияз Өсімдік майы смай сүт	118,2 60\70 0,4 1 3 4,5 19,5	150	180
	сәбіз салаты	Сәбіз Өсімдік майы	40 3	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
	Бесін ас		Сүт тоқаш алма	200 25 100\120	150
Кешкі ас	Сүтке жүгері	Жүгері жармасы Сүт Сары май Қант	20 150 6 6	150	180
	нан	Нан павило	20\40 20\30	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

9 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, граммен	
				1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Сүтке піскен қарақұмық	Сүт қарақұмық Сары май Қант Сү тұз	126 14,4 1,44 1,44 54 0,4	150	180
	Шай қантпен	Шай Сү қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, нектар шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	Кеспе көже	Жұм ұн сүйек тұз Сорпа	0,5 14,4 35,8 1,8 162	150	180
	Тіеті көкенис рагуі	Картоп Ет Тұз Пияз Өсімдік майы с\май	225 60\70 0,7 9 1,8 2,7	150	180
		сәбіз Өсімдік майы тұз	40,8 3,5 1	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант сү	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
	Бесін ас		Айран печенье жеміс	200 25 100\120	150
Кешкі ас	Сүтке тары	Тары жар. Сүт Сары май Қант	20 150 6 6	150	180
	нан	Нан павило	20\40 20\30	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180

10 күн	Тамақтану түрлері	құрамы	Мөлшері	Шығымы бір балаға, граммен	
				1,5-3 жас	3-5 жас
Таңғы ас	Вермешель қос. сүт көже	Сүт Вермешель Сары май Қант Су тұз	126 14,4 1,8 1,8 39,6 0,4	150	180
	Шай қантпен	Шай Су қант	1 150\180 5\10	150	180
	Сары май, нан, нектар шырыны	нан	5\20, 10\40 150\180	5\20 150	10\40 180
Түскі ас	С. С борщъ	Орамжап Ен сүйек тұз Сорпа Сары май Картоп Қызылша Сәбіз пияз	36 18 55,56 1,8 144 1,8 33,48 22,68 9 8,64	150	180
	Т. еті көкөніс рагуі	Картоп Ет Тұз Пияз Өсімдік майы смай	225 60\70 0,7 9 1,8 2,7	150	180
		сәбіз Өсімдік майы тұз	40,8 3,5 1	30	40
	Компот С вит.	Кепкен жеміс Қант су	13,5 15 180	150	180
	Нан 1 сорт	нан	40	40	40
	Бесін ас		Сүт Пряник жеміс	200 25 100\120	150
Кешкі ас	Картоп пюресі	Картоп Сүт Сары май тұз	210 56 5 1	150	180
	нан	Нан	20\40	20	40
	Сүтті шай	Сүт Шай қант	20 1 6	150	180