

Бекітетін
«Теміртау қаласының білім бөлімі» ММ
Р.Ж.Қазақбаев



2022 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде 1-11 сынып оқушыларын тамақтандыруды ұйымдастыру үшін перспективалы екі апталық ас мәзірі (бір реттік тамақтану екінші таңғы ас немесе түсетін кешкі ас) жаз-күз

1- Апта, 1-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
			бұршақ	20	25
Бұршақ сорпасы	200	250	Сәбіз	13	16
			Картөп	53	59
			пияз	6	8
			өсәмдік майы	2	3
			тұз	1,5	2
			Ет сорпасы		
Бал қосылған печенье	40	40		40	40
Жеміс шырыны	200	200		200	200
нан	20	40		20	40
2-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Сары май қосылған " Достық " сүт боткасы	150/5	200/10	сүт	130	150
			күріш	17	20
			тары	17	20
			қант	8	10
			Сары май	8	10
			йодталған тұз	0,001	0.001
			Сары май	5	10
Пісірілген сүзбе ірімшігі	150	200	Фортификацияланған бидай ұны	54	72
			Құмшекер	27	36
			Сары май	22	30
			тұз	0,3	0,4
			ірімшік	48	64
			Ванилин	0,1	0,1
Қант қосылған шай	200	200	Шәй	2	20
			қант	2	20
нан	20	40			
3-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас

	6-10 жас		11-18 жас		
	6-10 жас	11-18 жас	6-11 жас	11-18 жас	
Ұсақ қарақұмық	100	150	Ұсақ қарақұмық	40	60
			Сары май.	5	7
			тұз	0.001	0.002
Бұқтырылған құс еті	80	100	Тауық еті	170	240
			Сәбіз	30	30
			пияз	30	30
			Сары май	5	7,5
			Томат	4	5
			йодталған тұз	0.001	0.0015
	200	200	Кисель	24	24
Жеміс-жидек киселі			Қант	10	10
			Крахмал	12	12
			Лимон қышқылы.	0.0002	0.0002
Қара бидай наны	20	40		20	40
4-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Балық котлеті	80	100	Минтай	132	168
			Бидай наны	20	24
			сүт	45	45
			Қатты нан	12	18
			өсімдік майы	10	15
			Сары май	4	4
			Йолталған тұз	0.001	0.0015
Бұқтырылған күріш	100	150	Күріш жармасы	36	54
			су	75	110
			Йолталған тұз	0.001	0.0015
			Сары май	3	5
Кептірілген жеміс компоты	200	200	Кептірілген жеміс	20	20
			қант	20	20
			Лимон	0.002	0.002
Қара бидай наны	20	40		20	40
5-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 жас	11-18 жас		6-11 жас	11-18 жас
Рассольник	200	250	Картоп	70	87,5
			Тұздалған қияр	13	16
			пияз	10	12,5
			күріш (арпа)	4	5

			Сәбіз	10	12,5
			Сары май	4	5
			ет сүйек сорпасы	150	170
			Йодталған тұз	0.001	0,0015
			өсімдік майы	4	5
			аскөк	2	3
Қант печенбесі	40	40		40	40
Сүт, қант қосылған шай	200	200	шай	2	2
			қант	20	20
			сүт	50	50
Қара бидай наны	20	40		20	40

II апта

I-күн

Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Тауық еті кеспе сорпасы	200	250	кеспе	11	13
			Картоп	54	67
			Сәбіз	10	12
			пияз	10	12
			өсімдік майы	2	3
			тұз	1,5	2
			Тауық еті	20	25
Бал қосылған зімбір	70	70	ұн	50	
			қант	10	
			Сары май	10	
			тұз	1	
			Ванилин	0,1	
			бал	30	
			Пісіру ұнтағы	1	
Сүт, қант қосылған шәй	200	200	Шәй	2	2
			қант	20	20
			сүт	50	50
Қара бидай наны	20	40		20	40

2-күн

Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Тауық еті қосылған палау	150	200	Тауық еті	122	162
			күріш	60	80
			Йодталған тұз	0,001	0,001
			өсімдік майы	13	18
			пияз	23	35
			Сәбіз	23	35
			томат	9	12

			Кисель	24	24
Жеміс-жидек киселі	200	200	қант	10	10
			Крахмал	12	12
			Лимон қышқылы.	0.0002	0.0002
Қара бидай наны	20	40		20	40
3-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Сары май қосылған сүтті жүгері ботқасы	150/5	200/10	Сүт	120	150
			Жүгері ұнтағы	40	49,5
			Сары май	5	10
			қант	8	10
			Йодталған тұз	0,8	1
Пісірілген сүзбе ірімшігі	150	200	Фортификацияланған бидай ұны	54	72
			Құмшекер	27	36
			Сары май	22	30
			тұз	0,3	0,4
			ірімшік	48	64
			Ванилин	0,1	0,1
Сүт, қант қосылған шәй	200	200	шәй	2	2
			қант	20	20
алма	150	150			
Қара бидай наны	20	40		20	40
4-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Балық сорпасы	200	250	Картоп	80	100
			Жарма (күріш, тары)	4	6
			Сәбіз	6	10
			пияз	8	10
			Май қосылған табиғи балық консервілері	25	30
Қант печенбесі	40	40		40	40
Кептірілген жеміс компоты	200	200	Кептірілген жеміс	20	20
			қант	20	20
			Лимон қышқылы	0,02	0,02
Қара бидай наны	20	40		20	40
5-күн					
Тағамның атауы	тағамның шығуы, г		Жалпы ингредиенттер	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет

Тұздығы бар етті тефтельдер	80	100	Котлет еті (сиыр еті, тауық еті)	78	95
			күріш	8	10
			Ұн	12	15
			пияз	50	60
			өсімдік майы	4	5
			Томат пастасы	6	8
			Тұз	0,2	0,3
Макарон өнімдері	100	150	Макарон	35	50
			Сары май	5	7
Лимон, қант қосылған шай	200	200	Шай	2	2
			қант	20	20
			лимон	8	8
Қара бидай наны	20	40		20	40

**Перспективное двухнедельное меню (разовое питание второй завтрак или полдник) для
 организации питания учащихся 1-11 классов в общеобразовательных школах за счет
 бюджетных средств на 2022 год лето-осень**

I Неделя

1-ый день		Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
Наименования блюд	6-10 лет	11-18 лет	6-11 лет		11-18 лет	
				Горох	20	25
Суп гороховый	200	250		Морковь	13	16
				Картофель	53	59
				Лук репчатый	6	8
				Масло растительное	2	3
				Соль	1,5	2
				Бульон мясной		
Печенье медовое	40	40			40	40
Сок фруктовый	200	200			200	200
Хлеб	20	40			20	40
2-ой день						
Наименования блюд		Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
Наименования блюд	6-10 лет	11-18 лет	6-11 лет		11-18 лет	
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	200/10		Молоко	130	150
				Рис	17	20
				Пшено	17	20
				Сахар	8	10
				Масло слив	8	10
				Соль йодир.	0,001	0,001
				Масло сливочное	5	10
Запеканка творожная	150	200		Мука пшеничная фортифицированная	54	72
				Сахар- песок	27	36
				Масло сливочное	22	30
				Соль	0,3	0,4
				Творог	48	64
				Ванилин	0,1	0,1
Чай с сахаром	200	200		Заварка	2	20
				Сахар	2	20
Хлеб	20	40				
3-й день						
Наименования блюд		Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
Наименования блюд	6-10 лет	11-18 лет	6-11 лет		11-18 лет	
Гречка рассыпчатая	100	150		Крупа гречневая	40	60
				Масло слив.	5	7
				соль	0,001	0,002
Птица тушеная	80	100		Куры	170	240
				Морковь	30	30
				Лук	30	30
				Масло слив	5	7,5
				Томат	4	5

Наименования блюд	Выход блюда, г		Соль йодир. Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
	200	200			
Кисель п/ягодный			Кисель	24	24
			Сахар	10	10
			Крахмал	12	12
			Лимон. кис.	0.0002	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Котлета рыбная	80	100	Минтай	132	168
			Хлеб пшен	20	24
			молоко	45	45
			Сухари	12	18
			Масло раст	10	15
			Масло слив	4	4
			Соль йодир.	0.001	0.0015
Рис отварной	100	150	Крупа рисовая	36	54
			Вода	75	110
			Соль	0,001	0,0015
			Масло сливочное	3	5
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрук.	20	20
			Сахар	20	20
			Лимонка	0.002	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник	200	250	Картофель	70	87,5
			Огурцы соленые	13	16
			Лук	10	12,5
			Рис (перловка)	4	5
			Морковь	10	12,5
			Масло слив	4	5
			м/к бульон	150	170
			Соль йодир.	0.001	0,0015
			Масло растительное	4	5
			зелень	2	3
Печенье сахарное	40	40		40	40
Чай с молоком, сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			молоко	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

II неделя, I-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша с курицей	200	250	Лапша	11	13
			Картофель свежий	54	67
			Морковь	10	12
			Лук репчатый	10	12
			Масло растительное	2	3
			Соль	1,5	2
			Куры потрошенные	20	25
Пряник медовый	70	70	Мука	50	
			Сахар	10	
			Масло слив	10	
			Соль	1	
			Ванилин	0,1	
			Мед	30	
			Разрыхлитель	1	
Чай с молоком	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			Молоко	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Плов с курицей	150	200	Курица	122	162
			рис	60	80
			Соль йодир.	0,001	0,001
			Масло растительное	13	18
			лук	23	35
			морковь	23	35
			томат	9	12
			Кисель	24	24
Кисель п/ягодный	200	200	Сахар	10	10
			Крахмал	12	12
			Лимон. кис.	0,0002	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	200/10	Молоко	120	150
			Крупа кукурузная	40	49,5
			Масло сливочное	5	10
			Сахар	8	10
			соль	0,8	1
Запеканка творожная	150	200	Мука пшеничная фортифицированная	54	72
			Сахар- песок	27	36
			Масло сливочное	22	30
			Соль	0,3	0,4
			Творог	48	64
			Ванилин	0,1	0,1
Чай с сахаром	200	200	Заварка	2	2

Яблоко	150	150	Сахар	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп рыбный	200	250	Картофель	80	100
			Крупа (рис, пшено)	4	6
			Морковь	6	10
			Лук репчатый	8	10
			Рыбные консервы в масле, или натур	25	30
Печенье сахарное	40	40		40	40
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	20	20
			Сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,02	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Тефтели мясные с соусом	80	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	78	95
			Рис	8	10
			Мука	12	15
			Лук репчатый	50	60
			Масло раст.	4	5
			Томатная паста	6	8
			соль	0,2	0,3
Макаронные изделия	100	150	Макароны	35	50
			Масло слив.	5	7
Чай с лимоном, сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			лимон	8	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40