



**Перспективалы(ұсынылатын)
екі апталық ас-мәзірі
тағамдар бастауыш сынып оқушыларының
тамақтануын ұйымдастыру үшін
жалпы білім беретін мектептерде
2021 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен**

1 апта

1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Иингредиенттер	Брутто, г
Сиыр еті	60	Сиыр еті	40
		Бидай наны	10
		сүт	10
		пияз	24
		Сары май	4
		Өсімдік майы	3
		ұн	5,4
Гарнир: ұсаққаракұмық	100	қаракұмық	48
		Сары май	4
Бал қосылған сүт	200/10	сүт	200
		бал	10
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Қызылша салаты	30	қызылша	45
		Өсімдік майы	8
Пісірілгентауықтар	60	тауықтар	120
		пияз	3
Гарнир: арпа	100	арпа	36
		Сары май	4
Кептірілгенжеміс компоты	200	қант	20
		Кептірілген жеміс	20
		аскорбинка	0,0007
Жемістер	200	алма	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

3 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сиыр еті (котлет)	60/5	Сиыр еті	60
		Бидай наны	14
		сүт	19
		сухари	8
		Сары май	6
		Өсімдік майы	5
Аралас Гарнир: пісірілген күріш және картоп пюресі	100	күріш	20
		Сары май	5
		сүт	8

		картоп	57
Айран	200	айран	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Иингредиенттер	Брутто, г
Көксеркееті	60	Көксерке еті	89
		Бидай наны	11
		сүт	16
		пияз	13
		Сары май	4
		Өсімдік майы	5
		ұн	6
Гарнир: сүт тұздығындағы көкөністер	75/26	сүт	10
		Сары май	1
		картоп	20
		қырыққабат	19
		қант	1
		пияз	9
		ұн	1
		Жасыл бұршақ	12
С витамині бар кисель	200/10	кисель	24
		қант	10
		Лимон қышқылы	0,0002
		С витамин ұнтағы	0,00007
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

Жемістер	200	алма	200

5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Бұқтырылған ет (тауық еті)	60	Тауық еті	140
		қызанақ	19
		пияз	8
		Сары май	4
		Өсімдік майы	3
		ұн	6
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	қырыққабат	120
		Өсімдік майы	4
		қант	3
		сәбіз	3
		пияз	5
		ұн	1
		қызанақ	9
Табиғи шырын	200	шырын	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

2 апта

1 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Палау (тауық)	120/50	Тауық еті	85

		күріш	50
		сүт	10
		пияз	10
		сәбіз	14
		Өсімдік майы	10
		қызанақ	5
Сүзбеше	45	сүзбеше	45
Бал мен шәй	200/10	шәй	200
		бал	10
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

2 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Витамин салаты	30	қырыққабат	8
		сәбіз	6
		алма	8
		Жасыл шөп	2
		Шырынға арналған лимон	2
		Өсімдік майы	5
Туралған зразалар	60	Сиыр еті	120
		жұмыртқа	
		Өсімдік майы	
		Жасыл шөп	
		сухари	

		хлеб пшеничный	
		сүт	
		пияз	3
Гарнир: арпа	100	арпа	36
		Сары май	4
Табиғи шырын	200	шырын	200
Жемістер	200	алма	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

3 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Ірімшік қосыюған қызылша салаты	30	қызылша	28
		Сары май	8
		Қатты ірімшік	10
Бұқтырылған ет	60	Сиыр еті	130
		пияз	8
		ұн	6
		қызанақ	10
		Өсімдік майы	3
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	қырыққабат	20
		қант	5
		сәбіз	8
		ұн	
		қызанақ	
		пияз	

		Өсімдік майы	57
С витамині бар кисель	200	кисель	24
		қант	10
		Лимон қышқылы	0,0002
		С витамині ұнтағы	0,00007
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

4 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сәбіз салаты	30	сәбіз	32
		Өсімдік майы	6
		қант	4
Балық котлеттері	60	көксерке	89
		Бидай наны	15
		сүт	20
		Өсімдік майы	11
		сухари	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	сүт	10
		Сары май	1
		картоп	20
		қырыққабат	19
		қант	1
		пияз	9
		сәбіз	19
		ұн	1
		Жасыл бұршақ	12

С витамині бар кептірілген жемістерден жасалған Компот	200/10	Кептірілген жемістер	15
		қант	20
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Жемістер	200	алма	200

5 күн

Тағамдардың атауы	Тағамдардың шығуы, г	Иингредиенттер	Брутто, г
Көкөністерден әзірленген салат	30	қырыққабат	20
		сәбіз	9
		Өсімдік майы	4
Пісірілген тауықтар	60	тауық	145
		пияз	3
Гарнир: ұсақ қарақұмық	100	қарақұмық	48
		Сары май	4
Сүт	200	сүт	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный	30	свекла	45
		масло растительное	8
Куры отварные	60	куры	120
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		масло сливочное	4
Компот из сухофруктов	200	сахар	20
		сухофрукты	20
		аскорбинка	0,0007
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Котлеты из говядины	60/5	мясо говядина	60
		хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		сухари	8
		масло сливочное	6
		масло растительное	5
Гарнир комбинированный: рис	100	рис	20
		масло сливочное	5

отварной и пюре картофельное		молоко	8
		картофель	57
Кефир	200	кефир	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из судака	60	судак	89
		хлеб пшеничный	11
		молоко	16
		лук	13
		масло сливочное	4
		масло растительное	5
		мука	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		масло сливочное	1
		картофель	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		витамин С порошок	0,00007

Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8
		масло сливочное	4
		масло растительное	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	120
		масло растительное	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 неделя**1 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		масло растительное	10
		томат	5
Сузбеше	45	сузбеше	45
Чай с медом	200/10	чай	200
		мед	10
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		масло растительное	5
Зразы рубленые	60	говядина	120
		яйца	

		масло растительное	
		зелень	
		сухари	
		хлеб пшеничный	
		молоко	
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		масло сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		масло растительное	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное	60	мясо говядина	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		масло растительное	3
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	

		томат	
		лук	
		масло растительное	57
Кисель с витамином С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	морковь	32
		масло растительное	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшеничный	15
		молоко	20
		масло растительное	11
		сухари	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		масло сливочное	1
		картофель	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1

		зеленый горошек	12
Компот из сухофруктов с витамином С	200/10	сухофрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		масло растительное	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		масло сливочное	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20