

КЕЛІСЕМІН
Қамқоршылық кеңесінің
төрайымы Г. Агынбаева
«19» 12 2022 жыл

БЕКІТЕМІН
«Әлихан Бөкейхан атындағы
гимназиясы» КММ директоры
К. Нургалиева
«19» 12 2022 жыл

Перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі
2022-2023 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім
беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларын
тамақтандыруды ұйымдастыру үшін қыс-көктем

I Апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Дәруменді салат	100	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Алма	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
		Картоп	90
Сиыр етімен бұршақ сорпасы	250	Бұршақ	25
		Сәбіз	24
		Пияз	8
		Сары май	4
		Сиыр етінің сорпасы	58
		Йодталған тұз	2
		Өсімдік майы	4
Нан мен ірімшік	20\10	қ/б наны	20
		Ірімшік	10
Жемістер	150	Алма	150
Қант пен сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	20
		Сүт	10
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
«Достық» сары май қосылған сүтті ботқасы	200	Күріш	20
		Тары	20
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Сары май	10
Бал қосылған шай	200	Шай	2
		Бал	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Сузбеше	100	Сузбеше	100
3-ші күн			

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г		
Тауық етімен палау	200	Тауықтың төс еті	240		
		Күріш	80		
		Йодталған тұз	0,001		
		Өсімдік майы	18		
		Пияз	35		
		Сәбіз	35		
		Қызанақ	12		
		Фортификацияланған бидай ұны	72		
Сүзбелі бәліш	200	Кұм шекер	36		
		Сары май	30		
		Тұз	0,4		
		Сүзбе	64		
		Ванилин	0,1		
		к/б наны	40	к/б наны	40
		Жемісті кисель	200	Кисель	24
Қант	10				
Крахмал	12				
Лимон қышқылы	0.0002				
4-ші күн					
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г		
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	65		
		Сәбіз	30		
		Өсімдік майы	14		
		Қант	6		
		Йодталған тұз	1		
		Минтай	168		
Балық котлеті	100	Бидай наны	24		
		Сүт	45		
		Кептірілген нан	18		
		Өсімдік майы	15		
		Сары май	4		
		Йодталған тұз	0.0015		
		Картоп шоресі	150	Картоп	210
				Сүт	75
Тұз	1				
Сары май	8				
Кептірілген жемістерден дайындалған компот	200	Кептірілген жемістер.	20		
		Қант	20		
		Лимон	0.002		
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40		
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40		
5-ші күн					
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г		
Етті биточки (сиыр\тауық еті)	100	Котлеттік ет (сиыр\тауық еті)	100		
		Нан	22,5		
		Сүт	24		
		Пияз	10		
		Өсімдік майы	10		

II апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Кеспелісорпа сиыр етімен	250	Кеспе	13
		Картоп	67
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Өсімдік майы	3
		Тұз	2
		Сорпалы сиыр еті	58
		Қантты печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Қант пен сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	20
		Сүт	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тауық етімен палау	200	Тауық еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		Қызанақ	12
		Көкөніс салаты	100
Сузбеше	100	Сәбіз	30
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
		Сүзбе массасы	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Қант пен сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	20
		Сүт	30
3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Қуырдақ - жаркое	250	Ет (сиыр, тауық еті)	110
		Картоп	200
		Сәбіз	45
		Пияз	51
		Тұз	1
		Қызанақ	10
		Өсімдік майы	15
		Сүзбелі бәліш- запеканка творожная	200
Құм шекер	36		
Сары май	30		
Тұз	0,4		
Сүзбе	64		
Ванилин	0,1		
Бал қосылған шай	200	Шай	2
		Бал	20

Қара бидай наны	20		20
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балық сорпасы	200	Картоп	80
		жарма (күріш, тары)	4
		Сәбіз	6
		Пияз	8
		Майдағы балық консервілері немесе табиғи	25
Ірімшік қосылған нан	10\10	к/б наны	20
		Ірімшік	22
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тұздықпен етті тефтели (сиыр, тауық еті)	80	Котлеттік ет (сиыр, тауық)	78
		Күріш	8
		Ұн	12
		Пияз	50
		Өсімдік майы	4
		Қызанақ пастасы	6
		Тұз	0,2
Макарон өнімдері	100	Макарон	35
		Сары май	5
Жидек дәмімен кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20