

«Теміртау қ. білім беру бөлімі» ММ

Бекітемін

басшысы

Р.К.Казтаев

2022ж.



2022-2023 оқу жылына арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі қыс-көктем

I Апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сиыр етімен бұршақ сорпасы	200	Картоп	80
		Бұршақ	16
		Сәбіз	24
		Пияз	24
		Сары май	4
		т/е сорпасында дайындалған сиыр төс еті	40
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	4
Ірімшік пен нан	10\10	к/б наны	20
		Ірімшік	22
Жемістер	150	Алма	150
Қант және сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сары май қосылған «Достық» сүт ботқасы	150/5	Сүт	130
		Күріш	17
		Тары	17
		Қант	8
		Сары май	8
		Йодталған тұз	0,001
		Сары май	5
Сүзбелі бәліш	150	Фортификацияланған бидай ұны	54
		Құм шекер	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Сары май жағылған нан	20\10	к/б наны	20
		Сары май	10
Бал араласқан шай	200	Шай	2

		Бал	15
3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Көкөніс салаты	60	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Тауық етімен палау	150	Тауық еті	122
		Күріш	60
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	13
		Пияз	23
		Сәбіз	23
		Қызанақ	9
Жидекті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
Қара бидай наны	20	Бидай қара наны	20
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балық котлеті	80	Минтай	132
		Бидай наны	20
		Сүт	45
		Кептірілген нан	12
		Өсімдік майы	10
		Сары май	4
		Йодталған тұз.	0.001
Картоп пюресі	100	Картоп	160
		Сүт	75
		Тұз	0,001
		Сары май	3
Кептірілген жемістерден компот	200	Кептірілген жемістер.	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Етті биточки (сыыр\тауық еті)	80	Котлеттік ет (сыыр, тауық еті)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Кептірілген нан	20
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	100	Жарма	60
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

II апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сыыр етімен кеспелі сорпа	200	Картоп	80
		Кеспе	11
		Картоп	54
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Өсімдік майы	2
		Тұз	1,5
		Сыырдың төс еті	40
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Қант және сүт араласқан шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тауық етімен палау	150	Тауық еті	122
		Күріш	60
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	13
		Пияз	23
		Сәбіз	23
		Қызанақ	9
Көкністі салат	60	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Қант араласқан шай	200	Шай	2
		Қант	20
3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сары май қосылған сүт жүгері ботқасы	150/5	Сүт	120
		Жүгері жармасы	40
		Сары май	5
		Қант	8
		Тұз	0,8
Сүзбелі бәліш	150	Фортификацияланған бидай ұны	54
		Құм шекер	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Кептірілген жемістерден	200	Кептірілген жемістер	20

КОМПОТ			
		Қант	20
		Лимон	0.002
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



ГУ «Отдел Образования г. Темиртау»

Р.К. Казтаев

2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2022-2023 учебный год зима - весна

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	40
		Соль йодир.	1
		м\р	4
Хлеб с сыром	10\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17
		Сахар	8
		Масло слив	8
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	5
		Запеканка творожная	150
Сахар- песок	27		
Масло сливочное	22		
Соль	0,3		
Творог	48		
Хлеб с маслом	20\10	Ванилин	0,1
		Хлеб р\п	20
		Масло слив	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	100	Крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80		
		Лапша	11		
		Картофель свежий	54		
		Морковь	10		
		Лук репчатый	10		
		Масло растительное	2		
		Соль	1,5		
		Мясо говядины груд.	40		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2		
		Сахар	10		
		Молоко	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицей	150	Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Салат овощной	60	Капуста	56,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2		
		Сахар	20		
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120		
		Крупа кукурузная	40		
		Масло сливочное	5		
		Сахар	8		
		соль	0,8		
		Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27		
		Масло сливочное	22		
		Соль	0,3		
		Творог	48		
		Ванилин	0,1		

Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
Хлеб с сыром	10\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	22
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20