

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ
Қамқоршылық кеңесінің
төрайымы Г. Ағынбаева

« 31 » 08 2023 ж.

БЕКІТЕМІН
«Әлихан Бөкейхан атындағы
гимназиясы» КММ директоры
К. Нурғалиева

« 31 » 08 2023 ж.

2023-2024 оқу жылына арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі (жаз-күз)

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
		t/e сорпасында дайындалған сиыр төс еті	40
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	4
		Ірімшік пен нан	10\10
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	Қырықкабат	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 кара 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 компот	200	Кептірілген жемістер	20

		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