**БЕКІТЕМІН:**

Теміртау қаласы ББ «Әлихан

Бөкейхан атындағы гимназиясы»КММ

директоры К.Нургалиева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 жыл**

**ПЕРСПЕКТИВАЛЫ**

**бір реттік екі апталық** (ұсынылатын) **тағам мәзірі**

**"жаппай оқыту" қорының қаражаты есебінен**

**жалпы білім беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал отбасылары**

**5-11 сынып оқушыларын тамақтандыруды ұйымдастыру үшін**

**2023-2024 оқу жылына** (қыс-көктем)

**I Апта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Витаминді салат | 100 | Қырыққабат | 56,8 |
|  |  | Сәбіз | 20 |
|  |  | Алма | 20 |
|  |  | Өсімдік майы | 12 |
|  |  | Қант | 5 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
|  |  | Картоп | 90 |
| Бұршақ сорпасы сиыр етімен | 250 | Бұршақ | 25 |
|  |  | Сәбіз | 24 |
|  |  | Пияз | 8 |
|  |  | Сары май | 4 |
|  |  | Сиыр еті кеудесі | 58 |
|  |  | Йодталған тұз | 2 |
|  |  | м\р | 4 |
| Сары май, сырмен нан | 20\10\10 | Нан р\п | 20 |
|  |  | Сыр | 10 |
|  |  | Өсімдік майы | 10 |
| Жеміс-жидек | 150 | Алма | 150 |
| Қантпен сүтпен шәй | 200 | Қайнату | 2 |
|  |  | Сүт | 20 |
| **2-ші күн** |  | Қант | 10 |
| Сүт ботқасы «Достық» сары маймен | 200 | Күріш | 20 |
|  |  | Тары | 20 |
|  |  | Қант | 10 |
|  |  | Сары май | 10 |
|  |  | Йодталған тұз | 0,001 |
|  |  | Сары май | 10 |
| Балмен шәй | 200 | Қайнату | 2 |
|  |  | Бал | 20 |
| Сүзбе тоқашы | 200 | Фортификацияланған бидай ұны | 72 |
|  |  | Топырақ қант | 36 |
|  |  | Сары май | 30 |
|  |  | Тұз | 0,4 |
|  |  | Творог | 64 |
|  |  | Ванилин | 0,1 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |
| **3-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Тауық етімен палау | 200 | Тауық кеудесі | 240 |
|  |  | Күріш | 80 |
|  |  | Йодталған тұз | 0,001 |
|  |  | Өсімдік майы | 18 |
|  |  | Пияз | 35 |
|  |  | Сәбіз | 35 |
|  |  | Қызанақ | 12 |
| Сүзбеше | 100 |  |  |
| Сары маймен нан | 20\10 | Сары маймен нан | 20  10 |
| Жидек киселі | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Қант | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон қышқылы | 0.0002 |
| **4-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Көкөніс салаты | 100 | Қырыққабат | 65 |
|  |  | Сәбіз | 30 |
|  |  | Өсімдік майы | 14 |
|  |  | Қант | 6 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Балық котлеті | 100 | Минтай | 168 |
|  |  | Бидай наны | 24 |
|  |  | Сүт | 45 |
|  |  | Крекер | 18 |
|  |  | Өсімдік майы | 15 |
|  |  | Сары май | 4 |
|  |  | Йодталған тұз | 0.0015 |
| Картоп пюресі | 150 | Картоп | 210 |
|  |  | Сүт | 75 |
|  |  | Тұз | 1 |
|  |  | Сарымай | 8 |
| Кептірілген жемістен компот | 2001 | Кептірілген жеміс | 20 |
|  |  | Қант | 20 |
|  |  | Лимон | 0.002 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |
| Қантты печенье | 40 | Қантты печенье | 40 |
| **5-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Қызылшамен қырыққабатпен салат | 100 | Қырыққабат, қызылша | 88 |
|  |  | Қызылша | 40 |
|  |  | Топырақ қант | 4 |
|  |  | Өсімдік майы | 8 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Ет кесектері сиыр, тауық | 100 | Ет котлеттері сиыр, тауық | 100 |
|  |  | Нан | 22,5 |
|  |  | Сүт | 24 |
|  |  | Пияз | 10 |
|  |  | Өсімдік майы | 10 |
|  |  | Крекер | 20 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Қарақұмық қайнатылған | 150 | Жарма | 60 |
|  |  | Өсімдік майы | 8 |
|  |  |  |  |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Табиғи шырын | 200 | Табиғи шырын | 200 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |
|  |  |  |  |

**II Апта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Лапша сорпасы (сиыр еті, тауық) | 250 | Лапша | 13 |
|  |  | Балғын картоп | 67 |
|  |  | Сәбіз | 12 |
|  |  | Пияз | 12 |
|  |  | Өсімдік майы | 3 |
|  |  | Тұз | 2 |
|  |  | Ет (сиыр кеудесі, тауық) | 58 |
| Қантты печенье | 40 | Қантты печенье | 40 |
| Жеміс-жидек | 150 | Алма | 150 |
| Қантпен сүтпен шәй | 200 | Қайнату | 2 |
|  |  | Қант | 10 |
|  |  | Сүт | 20 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |
| **2-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Тауық етімен палау | 200 | Тауық кеудесі | 240 |
|  |  | Күріш | 80 |
|  |  | Йодталған тұз | 0,001 |
|  |  | Өсімдік майы | 18 |
|  |  | Пияз | 35 |
|  |  | Сәбіз | 35 |
|  |  | Қызанақ | 12 |
| Көкөніс салаты | 100 | Қырққабат | 70 |
|  |  | Сәбіз | 30 |
|  |  | Өсімдік майы | 12 |
|  |  | Қант | 5 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Сүзбеше | 100 | Творог масса | 100 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидайнаны | 40 |
| Кептірілген жемістерден компот | 200 | Кептірілген жемістер | 20 |
|  |  | Қант | 20 |
|  |  | Лимон | 0.002 |
| **3-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Үйде қуырылған сиыр еті | 250 | Сиыр еті | 110 |
|  |  | Картоп | 200 |
|  |  | Сәбіз | 45 |
|  |  | Пияз | 51 |
|  |  | Тұз | 1 |
|  |  | Қызанақ | 10 |
|  |  | м\р | 15 |
| Сүзбе кәстрөлі | 200 | Фортификацияланған бидай ұны | 72 |
|  |  | Топырақ қант | 36 |
|  |  | Сары май | 30 |
|  |  | Тұз | 0,4 |
|  |  | Творог | 64 |
|  |  | Ванилин | 0,1 |
| Балмен шәй | 200 | Қайнату | 2 |
|  |  | Бал | 20 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |
| **4-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Витаминді салат | 100 | Қырыққабат | 56,8 |
|  |  | Сәбіз | 20 |
|  |  | Алма | 20 |
|  |  | Өсімдік майы | 12 |
|  |  | Қант | 5 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
| Балық сорпасы | 250 | Картоп | 100 |
|  |  | Жарма (күріш, тары) | 6 |
|  |  | Сәбіз | 10 |
|  |  | Пияз | 10 |
|  |  | Балық консервілері маймен | 30 |
| Сырмен нан | 20\10 | Нан р\п | 20 |
|  |  | Сыр | 10 |
| Табиғи шырын | 200 | Табиғи шырын | 200 |
| **5-ші күн** |  |  |  |
| **Тағамдар атауы** | **Тағамның шығуы, г** | **Құрамы** | **Жалпы, г** |
| Қызылшамен қырыққабатпен салат | 100 | Қырыққабат, қызылша | 88 |
|  |  | Қызылша | 40 |
|  |  | Топырақ қант | 4 |
|  |  | Өсімдік майы | 8 |
|  |  | Йодталған тұз | 1 |
|  |  |  |  |
| Тұздық қосылған ет котлеттері (сиыр еті, тауық еті) | 100 | Котлет еті (сиыр, тауық) | 100 |
|  |  | Күріш | 10 |
|  |  | Ұн | 15 |
|  |  | Пияз | 60 |
|  |  | Өсімдік майы | 5 |
|  |  | Қызанақ паста | 8 |
|  |  | Тұз | 0,3 |
| Макарон өнімдері | 150 | Макарон | 50 |
|  |  | Сары майы | 7 |
| Жидек кисель | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Қант | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон кислота | 0.0002 |
| Қара бидай наны | 40 | Қара бидай наны | 40 |