



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

I Апта

1-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Бұршак сорпасы сиыр етінен	200	Картоп	80
		Бұршак	16
		Сәбіз	24
		Пияз	24
		Сары май	4
		Сиыр еті сорпасымен	40
		Йодталған тұз	1
Нан ірімшікпен, сары майымен	20/10/10	Нан	20
		Ірімшік	10
		Сары май	10
Жеміс; алма	150	Алма	150
Сүт қосылған қант шәй	200	Шәй	2
		Қант	10
		Сүт	20
2-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Сүтпен, сары майымен "Достық" ботқасы	150/5	Сүт	130
		Күріш	17
		Тары	17
		Қант	8
		Сары май	8
		Йодталған тұз	0,001
		Сары май	5
Сүзбе запеканкасы	150	Фортификацияланған бидай ұны	54
		Түйіршіктелген қант	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Нан	20	Нан	20
Балмен шәй	200	Шәй	2
		Бал	15
3-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр

Қырыққабат, сәбіз, қиярдан жасалған көкөніс салаты	60	Қырыққабат	41,8
		Қияр	15
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Тауық етінен палау	150	Тауық	122
		Күріш	60
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	13
		Пияз	23
		Сәбіз	23
Жеміс жидектен жасалған кисель	200	Қызанақ	9
		Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0,0002
Нан	20	Нан	20
4-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Борш	200	Картоп	80
		Жарма (күріш, тары)	4
		Сәбіз	6
		Пияз	8
		Сыыр еті	25
		Сары май	4
		Йодталған тұз	0,001
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жеміс компоты	20
		Қант	20
		Лимон	0,002
Нан	20	Нан	20
Қант печеньесі	40	Қант печеньесі	40
5-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Жалпы, г
Қырыққабатпен қызылша салаты	60	Қырыққабат	48
		Қызылша	250
		Қант	3
		Өсімдік майы	5
		Йодталған тұз	1
Еттен биточкалар (сыыр/тауық еті)	80	Биточки (сыыр еті, тауық еті)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Крекер	20
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	100	Қарақұмық	60
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Нан	20	Нан	20

II Апта

1-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Кеспе сорпасы сиыр етінен	200	Картоп	80
		Кеспе	11
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Өсімдік майы	2
		Йодталған тұз	1,5
		Сиыр еті	40
Қант печеньесі	40	Қант печеньесі	40
Жеміс; алма	150	Алма	150
Шәй сүтпен, қантпен	200	Шәй	2
		Қант	10
		Сүт	20
Нан	20	Нан	20
2-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Тауық етінен палау	150	Тауық еті	122
		Күріш	60
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	13
		Пияз	23
		Сәбіз	23
		Томат пастасы	9
Көкөніс салаты	60	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Нан	20	Нан	20
Қант қосылған шәй	200	Шәй	2
		Қант	20
3-күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр
Сары май қосылған сүтті жүгері ботқасы	150/5	Сүт	120
		Жүгері жармасы	40
		Сары май	5
		Қант	8
		Тұз	0,8
Сүзбе запеканкасы	150	Фортификацияланған бидай ұны	54
		Қант	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жеміс компоты	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,002
Нан	20	Нан	20

4-күн					
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр		
Балық сорпасы	200	Картоп	80		
		Жарма (күріш, тары)	4		
		Сәбіз	6		
		Пияз	8		
		Майдағы балық консервісі немесе табиғи	25		
		Нан мен ірімшік	20\10	Нан	20
		Ірімшік	10		
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200		
5-күн					
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, гр	Ингредиенттер	Жалпы, гр		
Тұздық қосылған тефтели (сиыр еті, тауық еті)	80	Тефтели (сиыр еті, тауық еті)	78		
		Күріш	8		
		Үн	12		
		Пияз	50		
		Өсімдік майы	4		
		Томат пастасы	6		
		Тұз	0,2		
		Макарон	100	Макарон	35
				Сары май	5
		Жеміс жидектен жасалған кисель	200	Кисель	24
Қант	10				
Крахмал	12				
Лимон қышқылы	0.0002				
Нан	20			Нан	20