



Перспективалық
жалпы білім беретін мектептерде 5-9 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 | |
| Витаминді салат | 100 | Қырыққабат | 56,8 | |
| | | Сәбіз | 20 | |
| | | Алма | 20 | |
| | | Өсімдік майы | 12 | |
| | | Қант | 5 | |
| | | Йодталған тұз | 1 | |
| Бұршак сорпасы сиыр етінен | 250 | Картоп | 90 | |
| | | Бұршак | 25 | |
| | | Сәбіз | 24 | |
| | | Пияз | 8 | |
| | | Сары май | 4 | |
| | | Сиыр еті сорпасымен | 58 | |
| Нан ірімшікпен, сары майымен | 40/10/10 | Йодталған тұз | 1 | |
| | | Нан | 40 | |
| | | Ірімшік | 10 | |
| | | Сары май | 10 | |
| | | Жеміс; алма | 150 | 150 |
| | | Сүт қосылған қант шәй | 200 | Шәй |
| | | Қант | 10 | |
| | | Сүт | 20 | |
| 2-күн | | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр | |
| Сүтпен, сары майымен "Достық" ботқасы | 200 | Сүт | 130 | |
| | | Күріш | 20 | |
| | | Тары | 20 | |
| | | Қант | 10 | |
| | | Сары май | 10 | |
| | | Йодталған тұз | 0,001 | |
| Сүзбе запеканкасы | 200 | Сары май | 10 | |
| | | Фортификацияланған бидай ұны | 72 | |
| | | Түйіршіктелген қант | 36 | |
| | | Сары май | 30 | |
| | | Тұз | 0,4 | |
| | | Сүзбе | 48 | |
| | | Ванилин | 0,1 | |
| Нан | 40 | Нан | 40 | |
| Балмен шәй | 200 | Шәй | 2 | |

| | | | |
|--|---------------------------|--------------------------------------|------------------|
| | | Бал | 20 |
| 3-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр |
| Қырыкқабат, сәбіз, киярдан жасалған көкөніс салаты | 100 | Қырыкқабат | 56,8 |
| | | Қияр | 20 |
| | | Сәбіз | 20 |
| | | Өсімдік майы | 12 |
| | | Қант | 5 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Тауық етінен палау | 200 | Тауық | 240 |
| | | Күріш | 80 |
| | | Йодталған тұз | 0,001 |
| | | Өсімдік майы | 18 |
| | | Пияз | 35 |
| | | Сәбіз | 35 |
| | | Қызанақ пастасы | 12 |
| Сүзбеше | 100 | Сүзбеше | 100 |
| Жеміс жидектен жасалған кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Қант | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон қышқылы | 0.0002 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |
| 4-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр |
| Витаминді салат | 100 | Қырыкқабат | 55 |
| | | Сәбіз | 15 |
| | | Алма | 15 |
| | | Өсімдік майы | 14 |
| | | Қант | 5 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| | | Борщ | 250 |
| Жарма (күріш,тары) | 6 | | |
| Сәбіз | 10 | | |
| Пияз | 10 | | |
| Сыыр еті | 30 | | |
| Сары май | 4 | | |
| Йодталған тұз | 0.001 | | |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | Кептірілген жеміс компоты | 20 |
| | | Қант | 20 |
| | | Лимон қышқылы | 0.002 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |
| Қант печеньесі | 40 | Қант печеньесі | 40 |
| 5-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, г | Ингредиенттер | Жалпы, г |
| Қырыкқабат салаты | 60 | Қырыкқабат | 88 |
| | | Қызылша | 40 |
| | | Қант | 3 |
| | | Өсімдік майы | 8 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Еттен биточкалар (сыыр/тауық еті) | 100 | Биточки етімен (сыыр еті, тауық еті) | 100 |
| | | Нан | 22,5 |
| | | Сүт | 24 |

| | | | |
|-----------------------|-----|---------------|-----|
| | | Пияз | 10 |
| | | Өсімдік майы | 10 |
| | | Крекер | 20 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Қайнатылған қарақұмық | 150 | Қарақұмық | 60 |
| | | Сары май | 8 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Табиғи шырын | 200 | Табиғи шырын | 200 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |

II Апта

| 1-күн | | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------|
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, г | Ингредиенттер | Жалпы, г |
| Кеспе сорпасы сиыр етінен | 250 | Картоп | 80 |
| | | Кеспе | 13 |
| | | Сәбіз | 12 |
| | | Пияз | 12 |
| | | Өсімдік майы | 3 |
| | | Йодталған тұз | 2 |
| | | Сиыр еті | 58 |
| Қант печенбесі | 40 | Қант печенбесі | 40 |
| Жеміс; алма | 150 | Алма | 150 |
| Қант қосылған сүт қосылған шәй | 200 | Шәй | 2 |
| | | Қант | 10 |
| | | Сүт | 20 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |
| 2-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр |
| Тауық етінен палау | 200 | Тауық еті | 240 |
| | | Күріш | 80 |
| | | Йодталған тұз | 0,001 |
| | | Өсімдік майы | 18 |
| | | Пияз | 35 |
| | | Сәбіз | 35 |
| | | Томат пастасы | 12 |
| Көкөніс салаты | 100 | Қырыққабат | 70 |
| | | Сәбіз | 30 |
| | | Өсімдік майы | 12 |
| | | Қант | 5 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |
| Сүзбеше | 100 | Сүзбеше | 100 |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | Кептірілген жеміс компоты | 20 |
| | | Қант | 20 |
| | | Лимон қышқылы | 0,002 |
| 3-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр |
| Сиыр етінен қуырылған картоп | 250 | Сиыр еті | 110 |
| | | Картоп | 200 |
| | | Сәбіз | 45 |

| | | | |
|---|---------------------------|--|------------------|
| | | Пияз | 51 |
| | | Тұз | 1 |
| | | Томат пастасы | 10 |
| Сузбе запеканкасы | 200 | Фортификацияланған бидай ұны | 72 |
| | | Қант | 36 |
| | | Сары май | 30 |
| | | Тұз | 0,4 |
| | | Сузбе | 64 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Балмен шәй | 200 | Шәй | 2 |
| | | Бал | 20 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |
| 4-күн | | | |
| Тағам атаулары | Тағамның шығуы, гр | Ингредиенттер | Жалпы, гр |
| Витаминді салат | 100 | Қырыкқабат | 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 |
| | | Майдағы балық консервілері немесе табиғи | 30 |
| 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 |
| Қырыкқабат және кызылша салаты | 100 | Қырыкқабат | 88 |
| | | Қызылша | 40 |
| | | Қант | 4 |
| | | Өсімдік майы | 8 |
| | | Йодталған тұз | 1 |
| Тұздық қосылған ет котлеттері (сиыр еті, тауық еті) | 100 | Сиыр еті, тауық еті | 100 |
| | | Күріш | 10 |
| | | Үн | 15 |
| | | Пияз | 60 |
| | | Өсімдік майы | 5 |
| | | Томат пастасы | 8 |
| | | Тұз | 0,3 |
| Макарон | 150 | Макарон | 50 |
| | | Сары май | 7 |
| Жеміс жидектен жасалған кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Қант | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон | 0.0002 |
| Нан | 40 | Нан | 40 |