

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ
Қамқоршылық кеңесінің
төрайымы Д.С.Сайдильдина

«02» 09 2024 ж.



БЕКІТІЛДІ
№2 ЖЕБМ КММ директоры

Б.Ғалиев

2024 ж.

2024-2025 оқу жылына (жаз-күз) бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалы бір реттік екі апталық (ұсынылатын) перспективалы тағам мәзірі

I апта

1-ші күн Тағамның атауы	тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сыыр етінен бұршақ сорпасы	200/25	Бұршақ	25
		Сәбіз	24
		Пияз	8
		Сары май	4
		Сыырдың төс еті	58
		Йодталған тұз	2
		өсімдік майы	4
Ірімшікпен, сары маймен нан	20/10/10	Қара бидай наны	20
		Ірімшік	10
		Сары май	10
Жемістер	150	Алма	150
Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	2
		Сүт	20
		Қант	10
2-ші күн			
Сары май араласқан «Достық» сүт ботқасы	150/5	Күріш	20
		Тары	20
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Сары май	10
Бал араласқан шай	200	Шай	2
		Бал	20
Сүзбелі бәліш	150	Фортификацияланған бидай ұны	72
		Құм шекер	36
		Сары шай	30
		тұз	0,4
		Сүзбе	64
		Ванилин	0,1
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	40
3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Жас орамжапырақтан, сәбіз, қиярдан көкөністі салат	60	Орамжапырақ	56,8
		Сәбіз	20
		Қиыр	20
		Сары май	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1

Тауық етімен палау	150/50	Тауық еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		пияз	35
		Сәбіз	35
		томат	12
Сары май қосылған қ/б наны	20/10	Қара бидай наны	20
		Сары май	10
Жемісті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балық котлеті	80	Минтай	168
		Бидай наны	24
		Сүт	45
		Кептірілген нан	18
		Өсімдік майы	15
		Сары май	4
		Йодталған тұз	0.0015
Картоп пюре	100	Картоп	210
		Сүт	75
		Тұз	1
		Сары май	8
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	40
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Жас орамжапырақ, қызылшадан салат	60	Жас орамжапырақ	88
		Қызылша	40
		Құм шекер	4
		Өсімдік майы	8
		Йодталған тұз	1
Етті биточки (сыяр, тауық)	80	Котлет еті (сыяр, тауық)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Кептірілген нан	20
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	100	Жарма	60
		Сары май	8
		Йодталған тұз	1
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

II апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Кеспелі сорпа (сиыр, тауық еті)	200	Кеспе	13
		Жас картоп	67
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Өсімдік майы	3
		Йодталған тұз	2
		Сиырдың (тауықтың) төс еті	58
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
Қантты печенье	40	Алма	150
Жемістер	150	Шай	2
Сүт пен қант араласқан шай	200	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	150/50	Тауық төс еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		томат	12
Көкөністі салат	60	Орамжапырақ	70
		Сәбіз	30
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Қант пен шәй	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
3-ші			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сары май араласқан жүгері сүт ботқасы	150/5	жүгері	40
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Сары май	10
Сүзбелі бәліш	150	Фортификацияланған бидай ұны	72
		Құм шекер	36
		Сары май	30
		Йодталған тұз	0,4
		Сүзбе	64
		Ванилин	0,1
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балық сорпасы	200	Картоп	100
		Жарма (күріш, тары)	6
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Майдағы балық консервілері немесе табиғи	30
Ірімшікпен нан	20\10	к/б наны	20
		Ірімшік	10
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сыыр, тауық етінен етті тефтели	80	Котлет еті (сыыр, тауық)	100
		Күріш	10
		Ұн	15
		Пияз	60
		Өсімдік майы	5
		Томат пастасы	8
		Йодталған тұз	0,3
Макарон өнімдері	100	Макарон	50
		Сары май	7
Жемісті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы.	0.0002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20