

1-4 сәт

БЕКІТЕМІН

Қарағанды облысы білім басқармасының

Абай ауданы білім бөлімінің

«Абай Құнанбаев атындағы

№5 мектеп-гимназиясы» КММ

директоры Т.Саттаров«01» 01 2024 ж

2024 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен Абай ауданының білім беру ұйымдарында бастауыш сынып оқушыларын тамақтандыруды ұйымдастыру үшін

ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ (ұсынылатын) МӘЗІР

1-3 апта

Дүйсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Ет тефтелилері /Кірпі еті	60/5	Сиыр еті (котлеттік ет)	52
		Күріш	15
		Бидай наны	8
		Сүт	12
		Пияз	24
		Өсімдік майы	3
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	Қарақұмық жармасы	47,6
		Сары май	10
Балмен шай	200	Шәй заваркасы	1
		Бал	24
жемістер	100	Жемістер	100
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

Сейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто,г
Үй қуырдағы	130	Сиыр еті	103
		Картоп	116
		Йодталған тұз	1
		Пияз	11
		Томат пастасы	5
		Сары май	4
С дәрумені бар	200	Кисель	24

кисель		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,3
		/С дәрумені	/0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
Сүзбе бәліші	80	Сүзбе	100
		Сүт	50
		Қант	5
		Жұмыртқа	1/10
		Ұн	8
		Тұз	1
		Сары май	5
Сүт тұздығы	20	Қант	5
		Сүт	20
		Ұн	2

Сәрсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Пісірілген ет (сиыр еті)	80	Сиыр	103
		Сәбіз	5
		Пияз	5
		Сары май	5
		Томат пастасы	12
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
Пісірілген макарондар	100	Уақ кеспе	35
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Құрғақ жемістен жасалған компот С дәруменімен	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		С дәрумені	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

Бейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Сәбізден жасалған Салат	60	Сәбіз	69
		Қант	3
		Өсімдік майы	3
		Алмалар	14
Балық бұқтырылған көкөністермен	80	минтай	132
		сәбіз	36
		Пияз	20

(минтай) /балық котлеті		қант	1
		Йодталған тұз	1
		Томат пастасы	10
		Өсімдік майы	5
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
Компот жаңа піскен жемістер С дәрумені бар	200	Жаңа піскен жемістер	45
		қант	24
		Лимон қышқылы	1
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
			/0,0007

Жұма

Тамақтардың атауы	Выход блюда,г	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Көкөністерден әзірленген Салат	60	Орамжапырақ (ақ қаудиган)	69
		Сәбіз	7,5
		Қант	3
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	5
Тауық еті пісірілген	60/5	Тауық еті	132
		Пияз	2
		Сәбіз	2
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Гарнир: қайнатылған күріш	100	Күріш	40
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Жемістер /табиғи шырын	100	Жеміс-жидек/жеміс-жидек шырындары	100
Шай сүтпен	200	Шай	1
		Сүт	50
		Қант	20
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

2-4 апта

Дүйсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Тауық бұқтырылған көкөніспен	130	Құс еті	118
		Картоп	128
		Пияз	10
		Сәбіз	50
		Өсімдік майы	7
		Йодталған тұз	1
жемістер	150	Жемістер	150
Бал қосылған шай	200	Шәй шәй	1
		Бал	24
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

Сейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто,г
Ет тефтелилері /Кірпі еті	60/5	Сиыр еті	52
		Күріш	15
		Бидай наны	9
		Сүт	12
		Пияз	24
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	3
		Сары май	3
		Бидай ұны	4
Жаңа піскен қияр салаты	60	Қияр	58
		Көк	3
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	3
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	Қарақұмық жармасы	47,6
		Сары май	10
		Йодталған тұз	1
Компот жаңа піскен жемістер с дәрумені бар	200	Жемістер	45
		Қант	24
		С дәрумені	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

Сәрсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
-------------------	-------------------	-----------------	-----------

Сиыр етінен Гуляш (сиыр еті)	80	Сиыр еті	103
		Сәбіз	5
		Пияз	18
		Сары май	10
		Томат пастасы	12
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
			35
Пісірілген макарон	100	Рожки	5
		Сары май	1
		Йодталған тұз	24
С дәрумені бар кисель	200	Кисель	20
		Қант	0,3
		Лимон қышқылы /С витамині	/0,0007
			40
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	
Сүзбе бәліші	80	Сүзбе	100
		Сүт	50
		Қант	5
		Жұмыртқа	1/10
		Ұн	8
		Тұз	1
		Сары май	5
			5
Сүт тұздығы	20	Қант	20
		Сүт	2
		Ұн	

Бейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Сәбізден жасалған Салат (алмамен)	69	Сәбіз	90
		Қант	3
		Өсімдік майы	3
		Алма	24
Балық котлеті/бұқтырылған балық	70/5	Минтай	132
		Бидай наны	14
		Сүт	19
		Бидай ұны, байытылған	8
		Йодталған тұз	1
		Сары май	5
		Өсімдік майы	7
Картоп езбесі	100	Картоп	167
		Сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4

Компот жаңа піскен жемістер с дәрумені бар	200	Жаңа піскен жемістер	45
		Қант	24
		Лимон қышқылы	1
		С дәрумені	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40

Жұма

Тамақтардың атауы	Выход блюда,г	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Ет биточкалары	60/25	Сиыр еті (котлеттік ет)	50
		Пияз	3
		Сәбіз	5
		Бидай наны	9
		Сүт	12
		Бидай ұны	5
		Өсімдік майы	4
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
			40
Гарнир: күріш	100	Күріш	5
		Сары май	1
		Йодталған тұз	
Жеміс-жидек шырын	200	Жеміс-жидек шырын	200
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40