

АСТ

БЕКІТЕМІН

Қарағанды облысы білім басқармасының
Абай ауданы білім бөлімінің

«Абай Құнанбаев атындағы

№5 мектеп-гимназиясы» КММ

директоры Т.Саттаров

«08» 01 2024 ж



2024 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен Абай ауданының білім беру ұйымдарында халықтың әлеуметтік осал топтарынан шыққан оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ (ұсынылатын) МӘЗІР

1-3 апта

Дүйсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Үй кеспесі	200	250	Кеспе	8	18
			Сәбіз	10	15
			Йодталған тұз	1	1
			Пияз	10	15
			Картоп	80	90
			Сары май	5	5
			Құс еті	28	40
Ет тефтелдері/Кірпі еті	60/5	100/5	Сыыр еті (котлеттік ет)	52	80
			Күріш	10	15
			Бидай наны	8	15
			Сүт	12	20
			Пияз	24	32
			Өсімдік майы	3	3
			Сары май	5	5
			Йодталған тұз	1	1
			Байытылған бидай ұны	4	6
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	150	Қарақұмық жармасы	47,6	60
			Сары май	10	12
Балмен шай	200	200	Шай заваркасы	1	1
			Бал	24	25
Жемістер	100	100	Жемістер	100	150
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Сейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Күріш кеспесі	200	250	Күріш	8	12
			Картоп	80	90
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Сары май	5	5
			Ет-сүйек сорпасы	150	170
Үй қуырдағы	130	150	Сиыр еті	103	120
			Картоп	116	122
			Йодталған тұз	1	1
			Пияз	11	20
			Томат пастасы	5	5
			Сары май	4	5
С дәрумені бар Кисель	200	200	Кисель	24	25
			Қант	20	20
			Лимон қышқылы	0,3	0,3
			С дәрумені	/0,007	/0,007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60
Сүзбе бәліші	80	80	Сүзбе	100	100
			Сүт	50	50
			Қант	5	5
			Жұмыртқа	1/10	1/10
			Ұн	8	8
			Тұз	1	1
			Сары май	5	5
Сүт тұздығы	20	20	Қант	5	5
			Сүт	20	20
			Ұн	2	2

Сәрсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Қышқылтым көже	200	250	Картоп	80	90
			Арпа жармасы	10	15
			Пияз	5	10
			Сәбіз	10	15
			Тұздалған қияр	14	17
			Сары май	5	5
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Қуырылған ет (сиыр еті)	80	100	Сиыр	103	110
			Сәбіз	5	10
			Пияз	5	10
			Сары май	5	5
			Томат пастасы	12	12
			Йодталған тұз	1	1
			Байытылған бидай	4	5

			ұны		
Пісірілген макарон	100	150	Уақ кеспе	35	45
			Сары май	5	5
			Йодталған тұз	1	1
Құрғақ жемістен жасалған компот С дәруменімен	200	200	Құрғақ жемістер	20	20
			Қант	20	20
			С дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Бейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршақ көжесі	200	250	Картоп	53	70
			Бұршақ	16	20
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Сары май	5	5
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Сәбізден жасалған Салат	60	100	Сәбіз	69	75
			Қант	3	5
			Өсімдік майы	3	4
			Алма	14	18
Балық котлеті/ Көкөніспен қуырылған балық (минтай)	80	100	Минтай	132	145
			Сәбіз	36	43
			Пияз	20	25
			Қант	1	2
			Йодталған тұз	1	1
			Томат пастасы	10	10
			Өсімдік майы	5	6
			Картоп езбесі	100	150
Жаңа жемістер компоты С дәруменімен	200	200	Сүт	40	45
			Йодталған тұз	1	1
			Сары май	4	6
			Жаңа піскен жемістер	45	45
			Қант	24	25
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Лимон қышқылы	1	1
			С дәрумені	0,0007	0,0007
			Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Жұма

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Харчо кеспесі	200	250	Күріш жармасы	26	30
			Сәбіз	15	20

			Пияз	12	15
			Картоп	80	40
			Сары май	5	5
			Томат пастасы	2	4
			Йодталған тұз	1	1
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Көкөністерден әзірленген Салат	60	100	Орамжапырақ	69	82
			Сәбіз	7,5	10
			Қант	3	5
			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	5	5
Тауық еті пісірілген	60/5	100/5	Тауық еті	132	140
			Пияз	2	5
			Сәбіз	2	5
			Күріш жармасы	5	5
			Сәбіз	1	1
Гарнир: пісірілген күріш	100	150	Күріш	40	45
			Сары май	5	5
			Йодталған тұз	1	1
Жеміс шырыны	100	100	Жеміс-жидек/жеміс- жидек шырындары	100	150
Шай	200	200	Шай	1	1
			Сүт	50	50
			Қант	20	25
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

2-4 апта

Дүйсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша	50	70
			Капуста ақ қаудифан	20	40
			Томат пастасы	6	7
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Картоп	22	40
			Сары май	5	5
			Қант	2	2
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Тауық еті көкөніспен	130	150	Құс еті	118	126
			Картоп	128	140
			Пияз	10	15
			Сәбіз	50	50
			Өсімдік майы	7	8
			Йодталған тұз	1	1
Жемістер	150	150	Жемістер	150	170
Балмен шай	200	200	Шәй заваркасы	1	1
			Бал	24	25
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Сейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Макарон көжесі	200	250	Уақ кеспе, вермишель	8	10
			Сәбіз	10	15
			Йодталған тұз	1	1
			Пияз	10	15
			Картоп	80	90
			Сары май		2
			Ет-сүйек сорпасы	150	170
Ет тефтелилері /Кірпі еті	60/5	100/5	Сыыр еті	52	65
			Күріш	10	15
			Бидай наны	9	12
			Сүт	12	20
			Пияз	24	30
			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	3	5
			Сары май	3	5
			Бидай ұны	4	5
Жаңа піскен	60	100	Қияр	58	65
			Көк	3	5

қияр салаты			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	3	5
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	150	Қарақұмық жармасы	47,6	50
			Сары май	10	10
			Йодталған тұз	1	1
Жаңа жемістер компоты С дәруменімен	200	200	Жемістер	45	45
			Қант	24	25
			С дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Сәрсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Қышқылтым көже	200	250	Картоп	80	90
			Арпа жармасы	10	15
			Пияз	5	10
			Сәбіз	10	15
			Тұздалған қияр	14	20
			Сары май	5	5
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Сыыр етінен Гуляш (сыыр еті)	80	100	Сыыр еті	103	110
			Сәбіз	5	10
			Пияз	18	22
			Сары май	10	10
			Томат пастасы	12	12
			Йодталған тұз	1	1
			Бидай ұны	4	6
Пісірілген макарондар	100	150	Уақ кеспе	35	40
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
С дәрумені бар Кисель	200	200	Кисель	24	24
			Қант	20	20
			Лимон қышқылы	0,3	0,3
			С дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60
Сүзбе бәліші	80	80	Сүзбе	100	100
			Сүт	50	50
			Қант	5	5
			Жұмыртқа	1/10	1/10
			Ұн	8	8
			Тұз	1	1
			Сары май	5	5

Сүт тұздығы	20	20	Қант	5	5
			Сүт	20	20
			Ұн	2	2

Бейсенбі

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Бұршақ көжесі	200	250	Картоп	53	65
			Бұршақ	16	20
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Сары май	5	6
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Сәбіз салаты	60	100	Сәбіз	90	100
			Қант	3	5
			Өсімдік майы	3	5
			Алма	24	30
Балық котлеті/ бұқтырылған балық	70/5	100/5	Минтай	132	140
			Бидай наны	14	20
			Сүт	19	25
			Бидай ұны, байытылған	8	10
			Йодталған тұз	1	1
			Сары май	5	6
			Өсімдік майы	7	7
			Картоп поресі	100	150
			Сүт	40	45
			Йодталған тұз	1	1
			Сары май	4	6
Жаңа жемістер компоты С дәруменімен	200	200	Жаңа піскен жемістер	45	45
			Қант	24	25
			Лимон қышқылы	1	1
			С дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60

Жұма

Тамақтардың атауы	Тамақтың, г шығуы		Тамақтың құрамы	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Көкөніс сорпасы	200	250	Орамжапырақ	20	30
			Картоп	54	72
			Сәбіз	5	10
			Пияз	3	10
			Томат пастасы	2	5
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
			Сүйек-ет сорпасы	150	170
Ет биточкалары	60/25	100/25	Сиыр еті	50	60

			(котлетное еті/ тауық		
			Пияз	3	10
			Сәбіз	5	10
			Бидай наны	9	12
			Сүт	12	20
			Бидай ұны	5	8
			Өсімдік майы	4	6
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
Гарнир: күріш	100	150	Күріш	40	45
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
Жеміс-жидек шырыны	200	200	Жеміс-жидек шырыны	200	220
Қара бидай-ақ бидай наны	40	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40	60