

жаза  
Жисанов

## БЕКІТЕМІН

Қарағанды облысы білім басқармасының  
Абай ауданы білім бөлімінің  
«Абай Құнанбаев атындағы  
№5 мектеп-гимназиясы» КММ директоры

Т.Саттаров

2024 ж



Абай ауданының білім беру ұйымдарында жазғы каникул кезеңінде  
жеңілдікті санаттағы 1-7 сынып оқушыларын тамақтандыруды  
ұйымдастыру үшін  
**ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МӘЗІР**

1-3-апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Үй кеспесі	200	Кеспе	8
		Сәбіз	10
		Йодталған тұз	1
		Пияз	10
		Картоп	80
		Сары май	5
		Құс еті	28
Ет тефтелдері	60/5	Сыыр еті (котлеттік ет)	52
		Байытылған бидай наны	8
		сүт	12
		Пияз	24
		Өсімдік майы	3
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
Гарнир: қарақұмық ұсақталған	100	Крупа гречневая	47,6
		Сары май	10

Балмен шай	200	Шай заваркасы	1
		бал	24
Жемістер	100	жемістер	100
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>980</b>

### Сейсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто,г
Күріш кеспесі	200	Күріш	8
		Картоп	80
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Сары май	5
		Ет-сүйек сорпасы	150
Көкөністерден әзірленген Салат	60	Орамжапырақ	69
		Сәбіз	7,5
		Қант	3
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	5
Үй қуырдағы	130	Сиыр еті	103
		картоп	116
		Йодталған тұз	1
		Пияз	11
		Томат пастасы	5
		Сары май	4

кисель	200	Кисель	24
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,3
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>888</b>

### Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Қышқылтым көже	200	картоп	80
		Арпа жармасы	10
		Пияз	5
		сәбіз	10
		Тұздалған қияр	14
		Сары май	5
		Сүйек-ет сорпасы	150
Қуырылған ет (сиыр еті)	80	сиыр	103
		сәбіз	5
		Пияз	5
		Сары май	5
		Томат пастасы	12
		Йодталған тұз	1
		Байытылған бидай ұны	4
Пісірілген макарон	100	Уақ кеспе	35
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1



Кептірілген жемістер	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>1055</b>

### Бейсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Бұршақ көжесі	200	картоп	53
		бұршақ	16
		сәбіз	10
		Пияз	10
		Сары май	5
		Сүйек-ет сорпасы	150
Сәбіз салаты	60	Сәбіз	69
		Қант	3
		Өсімдік майы	3
		Алма	14
Көкөніспен қуырылған балық (минтай)	80	минтай	132
		сәбіз	36
		Пияз	20
		қант	1
		Йодталған тұз	1
		Томат пастасы	10
		Өсімдік майы	5
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
Жаңа жемістер	200	Жаңа жемістер	45

КОМПОТЫ		қант	24
		Лимон қышқылы	1
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>987</b>

### Жұма

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Харчо кеспе	200	Күріш жармасы	26
		сәбіз	15
		Пияз	12
		картоп	80
		Сары май	5
		Томат пастасы	2
		Йодталған тұз	1
		Сүйек-ет сорпасы	150
Пісірілген тауық	60/5	Тауық еті	132
		Пияз	2
		сәбіз	2
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Гарнир: пісірілген күріш	100	күріш	40
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Жемістер	100	Жемістер	100
Лимонмен шай	200	шай	1
		лимон	20
		қант	20
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>1145</b>

**Сенбі**

<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тамақтың, г шығуы</b>	<b>Тамақтың құрамы</b>	<b>Брутто, г</b>
Кеспе сорпа	200	Кеспе, вермишель	8
		сәбіз	10
		Йодталған тұз	1
		Пияз	10
		картоп	80
		Сары май	
		Ет-сүйек сорпасы	150
Палау (сиыр еті)	150	Сиыр еті	107
		күріш жармасы	61
		өсімдік майы	10
		пияз	11
		сәбіз	17
		томат пастасы	19
Компот кептірілген	200	кептірілген жемістер	20
		қант	20
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>Калориялық (ккал)</b>			

2-4 апта

Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Борщ	200	қызылша	50
		Орамжапырақ	20
		Томат пастасы	6
		сәбіз	10
		Пияз	10
		картоп	22
		Сары май	5
		қант	2
		Мясокостный сорпа	150
Пісірілген тауық еті	130	Құс еті	118
		картоп	128
		Пияз	10
		сәбіз	50
		Өсімдік майы	7
		Йодталған тұз	1
жемістер	150	жемістер	150
Балмен шай	200	Шай заваркасы	1
		бал	24
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>1052</b>

Сейсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто,г
Макарон көжесі	200	Уақ кеспе, вермишель	8
		сәбіз	10
		Йодталған тұз	1



		Пияз	10
		картоп	80
		Сары май	
		Сүйек-ет сорпасы	150
Ет тефтелилері	60/5	Сиыр еті	52
		Бидай наны	9
		сүт	12
		Пияз	24
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	3
		Сары май	3
		Байытылған бидай ұны	4
Жаңа 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
Жаңа жемістер компоты	200	жемістер	45
		Қант	24
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>1110</b>

### Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Қышқылтым	200	картоп	80



көже		Арпа жармасы	10
		Пияз	5
		сәбіз	10
		Тұздалған қияр	14
		Сары май	5
		Сүйек-ет сорпасы	150
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
Пісірілген макарон	100	Уақ кеспе	35
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Кисель	200	кисель	24
		қант	20
		Лимон қышқылы	0,3
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>1055</b>

### Бейсенбі

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Бұршақ көжесі	200	картоп	53
		бұршақ	16
		сәбіз	10
		Пияз	10
		Сары май	5

		Сүйек-ет сорпасы	150
Сәбіз салаты	69	сәбіз	90
		қант	3
		Өсімдік майы	3
		алма	24
Балық котлеті	70/5	минтай	132
		Бидай наны	14
		сүт	19
		Байытылған бидай ұны	8
		Йодталған тұз	1
		Сары май	5
		Өсімдік майы	7
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
Жаңа жемістер компоты	200	Жаңа піскен жемістер	45
		қант	24
		Лимон қышқылы	1
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>калориясы</b>			<b>987</b>

Жұма

Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Көкөніс көжесі	200	Орамжапырақ	20
		картоп	54
		сәбіз	5
		Пияз	3
		Томат пастасы	2
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
		Мясокостный сорпа	150
Ет биточкалары	60/25	Сыыр еті (котлеттік ет) тауық	50
		Пияз	3
		сәбіз	5
		Бидай наны	9
		сүт	12
		Бидай ұны	5
		Өсімдік майы	4
		Сары май	5
Йодталған тұз	1		



Гарнир: пісірілген күріш	100	күріш	40
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Жеміс шырыны	200	Жеміс шырыны	200
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
калориясы			1121

Сенбі			
Тағамның атауы	Тамақтың, г шығуы	Тамақтың құрамы	Брутто, г
Борщ	200	қызылша	50
		Орамжапырақ	20
		Томат пастасы	6
		сәбіз	10
		Пияз	10
		картоп	22
		Сары май	5
		қант	2
		Сүйек-ет	150

		сорпасы	
Ет котлеті	60	Сиыр еті	86
		бидай наны	16
		сүт	22
		кептірілген нан	9
		өсімдік майы	6
		сары май	7
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
Жаңа піскен жемістер компоты	200	Жаңа піскен жемістер	45
		қант	24
		Лимон қышқылы	1
Қара бидай-ақ бидай наны	40	Қара бидай-ақ бидай наны	40
<b>Калориялық (ккал)</b>			