



БЕКІТЕМІН
 «Абай атындағы жалпы
 білім беретін мектеп»
 КММ директордың м.а
Г. Серикова
 « 02 » 09

Абай атындағы жалпы білім беретін мектебінің 2024-2025 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру үшін перспективалы бір реттік екі апталық (ұсынылатын) тағам мәзірі

I, III апта

1-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сүтті күріш ботқасы сары май	200,5	Сүт 2,5%	107
		Су	90
		Күріш жармасы	45
		Құм шекер	6
		Сары май	8
		Йодталған тағамдық тұз	1
Кондитерлік өнім	40	Печенье	40
Бидай наны	40	Нан	40
Жемістер	150	Алма	150
Сүзбеше	100	Сүзбе массасы	100
Сүт араласқан қара шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10
		Сүт 2,5%	50
2-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сәбізден жасалған салат	100	Сәбіз	100
		Күнбағыс майы	14
		Құм шекер	6
		Лимон қышқылы	0,2
		Йодталған тағамдық тұз	1
Бұқтырылған тауық	100	Тауық еті	100
		Күнбағыс майы	14
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Томат пастасы	4
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Гарнир: макарон өнімдері	150
		Сары май	8
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жемістер	20
		Құм шекер	10
		Лимон қышқылы	0,2
3-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	80
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Күнбағыс майы	14
		Йодталған тағамдық тұз	1
Бұршақ сорпасы	250	Бұршақ	35

		Ет (сияр\тауық)	80
		Картоп	67
		Сәбіз	12,5
		Пияз	12,5
		Өсімдік майы	14
		Аскөк (ақжелкен / аскөк)	3
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
Сүзбе қосылған тоқаш	100	Бидай ұны	52
		Құм шекер	15
		Су	22
		Сары май	8
		Йодталған тағамдық тұз	1
		Тауық жұмыртқасы	3
		Күнбағыс майы	14
		Сүзбе	20
		Ашытқы	1,5
Бал араласқан шай	200	Бал	10
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

4 –ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Дәруменді салат	100	Сәбіз	70
		Алма	30
		Құм шекер	6
		Күнбағыс майы	14
		Йодталған тағамдық тұз	1
		Минтай	95
Тұздық қосылған балықты теф-тели	100	Бидай ұны	6
		Күріш жармасы	6
		Пияз	10
		Күнбағыс майы	14
		Томат пастасы	4
		Су	12
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Сары май	8
		Картоп	158
Сүт 2,5%	27		
Гарнир: картоп пюресі	150	Шырын	200
Табиғи шырын	200	Қара бидай наны	40
Қара бидай наны	40		

5-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Етті биточки (сиыр/ тауық еті)	100	Ет (сияр\тауық еті)	81,4
		Нан	18
		Пияз	10
		Су	24
		Тұз	1,5
		Күнбағыс майы	14
		Кептірілген нан	10
		Томат	5
		Ұн	4
Гарнир: қайнатылған қарақұмық	150	Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Сары май	8
		Түйіршіктелген қара шай	0,5
Тәтті қара шай	200	Құм шекер	10
		Қара бидай наны	40
Нан	40	Алма	150
Жеміс	150		



БЕКІТЕМІН

«Абай атындағы жалпы білім беретін мектеп»

КММ директордың м.а

Серикова Г. Серикова

« 02 » 09

**Абай атындағы жалпы білім беретін мектебінің 2024-2025 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру үшін перспективалы бір реттік екі апталық (ұсынылатын) тағам мәзірі
II, IV апта**

1-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
«Харчо» сорпасы	250	Күріш	35
		Картоп	30
		Сәбіз	15
		Пияз	15
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Сары май	8
		Ет (сиыр, тауық)	80
Кондитерлік өнім	40	Печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Тәтті қара шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
2-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Бұқтырылған тауық	100	Тауық еті	100
		Құнбағыс майы	14
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Томат пастасы	4
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
Гарнир: кайнатылған қарақұмық	150	Қарақұмық жармасы	60
		Сары май	8
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	70
		Сәбіз	15
		Жасыл бұршақ	12
		Құнбағыс майы	14
		Йодталған тағамдық тұз	1
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жемістер	20
		Құм шекер	10
		Лимон қышқылы	0,2
Сузбеше	100	Сузбе массасы	100
3-ші күн			
Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сиыр етінен қуырдақ	250	Ет (сиыр)	100
		Картоп	170
		Сәбіз	15

		Пияз	15
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Томат пастасы	2
		Күнбағыс майы	14
		Сары май	8
Сүзбе қосылған тоқаш	100	Бидай ұны	52
		Құм шекер	15
		Су	22
		Сары май	8
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Тауық жұмыртқасы	3
		Күнбағыс майы	14
		Сүзбе	20
		Ашытқы	1,5
Сүт қосылған қара шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10
		Сүт 2,5%	50
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

4-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Дәруменді салат	100	Сәбіз	70
		Алма	30
		Құм шекер	6
		Күнбағыс майы	14
		Йодталған тағамдық тұз	1
Балық сорпасы	250	Картоп	133
		Күріш жармасы	35
		Сәбіз	13
		Пияз	12
		Майдағы балық консервілері	25
		Сары май	8
		Су	180
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
Ірімшік қосылған қара бидай наны	40/10	Қара бидай наны	40
		Қатты ірімшік	10
Табиғи шырын	200	Шырын	200

5-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сәбізден дайындалған салат	100	Сәбіз	100
		Күнбағыс майы	14
		Құм шекер	5
		Лимон қышқылы	0,2
		Йодталған тағамдық тұз	1
Тұздық қосылған тефтели	100	Ет (сиыр)	80
		Күріш жармасы	6
		Бидай ұны	4
		Пияз	29
		Күнбағыс майы	14
		Томат пастасы	5
		Йодталған тағамдық тұз	1,5
		Су	15
Гарнир: макарон	150	Макарон	54
		Сары май	8
Кисель	200	Кисель	15
		Құм шекер	10
		Лимон қышқылы	0,1
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40



БЕКІТЕМІН

«Абай атындағы жалпы
білім беретін мектеп»

КММ директордың м.а

Г. Серикова Г. Серикова

« 02 » 09

**Абай атындағы жалпы білім беретін мектебінің 2024-2025 оқу жылына
бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып
оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру үшін перспективалы бір реттік
екі апталық (ұсынылатын) перспективалы тағам мәзірі**

1апта, 3 апта

1-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сары май қосылған күріштен сүтті ботқа	150\5	Сүт 2,5%	106
		Күріш жармасы	30
		Құм шекер	5
		Сары май	5
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
		Су	70
Бидай наны	20	Бидай наны	20
Кондитерлік өнім	40	Печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Сүт араласқан қара шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10
		Сүт 2,5%	50

2-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сәбізден дайындалған салат	60	Сәбіз	60
		Пияз	2
		Күнбағыс майы	11
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
Бұқтырылған тауық	80	Тауық еті	80
		Күнбағыс майы	11
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Томат пастасы	3
		Йодталған тағамдық тұз	1
Гарнир: макарон өнімдері	100	Макарон	36
		Сары май	11
		Йодталған тағамдық тұз	1
Қара бидай наны	20	к/б наны	20
Кептірілген жемістерден компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Құм шекер	10
		Лимон қышқылы	0,2

3-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Бұршақ сорпасы	200	Бұршақ	16
		Картоп	54
		Ет (сияр\тауық)	61

		Пияз	10
		Аскөк (ақжелкен / аскөк)	2
		Өсімдік майы	11
		Аскөк (ақжелкен / аскөк)	2
		Йодталған тағамдық тұз	1
Қара бидай наны	20	Нан	20
Сүзбе қосылған тоқаш	80	Бидай ұны	52
		Құм шекер	15
		Су	22
		Сары май	11
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
		Тауық жұмыртқасы	0,5
		Күнбағыс майы	11
		Сүзбе	20
		Ашытқы	1,5
Бал араласқан шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Бал	10

4-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тұздық қосылған балықпен тефтели	80	Минтай	75
		Бидай ұны	4
		Күріш жармасы	4
		Пияз	8
		Күнбағыс майы	11
		Томат пастасы	3
		Су	10
		Йодталған тағамдық тұз	1
Гарнир: картоп пюресі	100	Картоп	105,3
		Сүт 2,5%	27
		Йодталған тағамдық тұз	1
		Сары май	5
Қара бидай наны	20	Қ/б наны	20
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	100

5-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Қырыққабат және сәбіз салаты	60	Қырыққабат	40
		Сәбіз	20
		Құм шекер	3
		Күнбағыс майы	11
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
		Лимон қышқылы	0,2
Тұздық қосылған етті биточки	80	Ет (сиыр)	65
		Нан	14,4
		Пияз	10
		Су	19,2
		Йодталған тағамдық тұз	1
		Күнбағыс майы	11
		Кептірілген нан	8
		Қарақұмық жармасы	40,3
Гарнир: қарақұмық қайнатылған	100	Йодталған тағамдық тұз	1
		Сары май	5
Қара бидай наны	20	Қ/б наны	20
Қант қосылған шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5



БЕКІТЕМІН
 «Абай атындағы жалпы
 білім беретін мектеп»
 КММ директордың м.а
Г. Серикова
 « 02 » 09

Абай атындағы жалпы білім беретін мектебінің 2024-2025 оқу жылына бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыру үшін перспективалы бір реттік екі апталық (ұсынылатын) перспективалы тағам мәзірі

2апта, 4 апта

1-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
«Харчо» сорпасы	200	Күріш	26
		Картоп	20
		Сәбіз	15
		Пияз	15
		Йодталған тағамдық тұз	1
		Сары май	5
		Ет (сиыр, тауық)	61
Қара бидай наны	20	Қ/б наны	20
Кондитерлік өнім	40	Печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Қант араласқан шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10

2-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Бұқтырылған тауық	80	Тауық еті	80
		Күнбағыс майы	11
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Томат пастасы	3,5
		Йодталған тағамдық тұз	1
Гарнир: қайнатылған қарақұмық	100	Қарақұмық жармасы	40,3
		Сары май	5
		Йодталған тағамдық тұз	1
Көкөністі салат	60	Қырыққабат	45
		Сәбіз	15
		Жасыл бұршақ	10
		Күнбағыс майы	11
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
		Қара бидай наны	20
Кептірілген жемістердең компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Құм шекер	10
		Лимон қышқылы	0,2

3-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның	Ингредиенттер	Брутто, г
----------------	----------	---------------	-----------

		Су	90
		Тары жармасы	45
		Сары май	5
		Құм шекер	5
		Йодталған тағамдық тұз	1
Сүзбе қосылған тоқаш	80	Бидай ұны	52
		Құм шекер	15
		Су	22
		Сары май	5
		Йодталған тағамдық тұз	0,5
		Тауық жұмыртқасы	1
		Күнбағыс майы	11
		Сүзбе	20
		Ашытқы	1,5
Қара бидай наны	20	Қ/б наны	20
Сүт қосылған қара шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	10
		Сүт 2,5%	50

4-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балық сорпасы	200	Картоп	100
		Күріш жармасы	7
		Сәбіз	11
		Пияз	10
		Майдағы консервіленген балық	20
		Сары май	5
		Су	140
		Йодталған тағамдық тұз	1
Ірімшік қосылған қара бидай наны	20/10	Қара бидай наны	20
		Ірімшік	10
Табиғи шырын	200	Шырын	200

5-ші күн

Тағам атаулары	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тұздық қосылған тефтели (сиыр)	80	Ет (сиыр)	61
		Су	12
		Бидай ұны	3
		Пияз	24
		Күріш	5
		Күнбағыс майы	11
		Томат пастасы	4
		Йодталған тағамдық тұз	1
Гарнир: макарон өнімдері	100	Макарон	36
		Сары май	5
Кисель	200	Кисель	15
		Құм шекер	10
Қара бидай наны	20	к/б наны	20