

«Теміртау қ. білім беру бөлімі» ММ

Бекітемін

басшысы

Р.К.Казтаев

2022 ж.



**Перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі  
2022-2023 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім  
беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларын  
тамақтандыруды ұйымдастыру үшін қыс-көктем  
I Апта**

<b>1-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Дәруменді салат	100	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Алма	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
		Картоп	90
Сыыр етімен бұршақ сорпасы	250	Бұршақ	25
		Сәбіз	24
		Пияз	8
		Сары май	4
		Сыыр етінің сорпасы	58
		Йодталған тұз	2
		Өсімдік майы	4
Нан мен ірімшік	20\10	к/б наны	20
		Ірімшік	10
Жемістер	150	Алма	150
Қант пен сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	20
		Сүт	10
<b>2-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
«Достық» сары май қосылған сүтті ботқасы	200	Күріш	20
		Тары	20
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Сары май	10

Бал косылған шай	200	Шай	2
		Бал	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100
<b>3-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Тауық етімен палау	200	Тауықтың төс еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		Қызанақ	12
Сүзбелі бәліш	200	Фортификацияланған бидай ұны	72
		Құм шекер	36
		Сары май	30
		Тұз	0,4
		Сүзбе	64
		Ванилин	0,1
к/б наны	40	к/б наны	40
Жемісті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
<b>4-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	65
		Сәбіз	30
		Өсімдік майы	14
		Қант	6
		Йодталған тұз	1
Балық котлеті	100	Минтай	168
		Бидай наны	24
		Сүт	45
		Кептірілген нан	18
		Өсімдік майы	15
		Сары май	4
		Йодталған тұз	0.0015
Картоп пюресі	150	Картоп	210
		Сүт	75
		Тұз	1
		Сары май	8
Кептірілген жемістерден дайындалған компот	200	Кептірілген жемістер.	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Қантты печенье	40	Қантты пеење	40
<b>5-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>

Етті биточки (сиыр\тауық еті)	100	Котлеттік ет (сиыр\тауық еті)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Кептірілген нан	20
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қаракұмық	150	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
Сыыр етімен кеспелі сорпа	250	Кеспе	13
		Картоп	67
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Өсімдік майы	3
		Тұз	2
		Сыырдың төс еті	58
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Қант пен сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тауық етімен палау	200	Тауық еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		Қызанақ	12
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	70
		Сәбіз	30
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Сузбеше	100	Сүзбе массасы	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Қант қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20
3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сыыр етімен қуырдық	250	Ет (сыыр еті)	110
		Картоп	200
		Сәбіз	45
		Пияз	51
		Тұз	1
		Қызанақ	10
		Өсімдік майы	15
Сүзбелі бәліш	200	Фортификацияланған бидай ұны	72
		Құм шекер	36
		Сары май	30

		Тұз	0,4
		Сүзбе	64
		Ванилин	0,1
Бал араласқан шай	200	Шай	2
		Бал	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
<b>4-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Дәруменді салат	100	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Алма	20
		Өсімдік майы .	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Балық сорпасы	250	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
<b>5-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
сиыр етінен тефтели, тұздық қосылған тауық еті	100	Котлет еті (сиыр, тауық еті)	100
		Күріш	10
		Ұн	15
		Пияз	60
		Өсімдік майы	5
		Қызанақ пастасы	8
		Тұз	0,3
Макарон өнімдері	150	Макарон	50
		Сары май	7
Жидек киселі	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0.0002
Қара-бидай наны	40	Қара-бидай наны	40



		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб р\п	40	Хлеб р\п	40
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
<b>4 день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат овощной	100	Капуста	65
		Морковь	30
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

## II Неделя

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Суп лапша мясо говядины	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд.	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м/р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1



Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40