

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ
Қамқоршылық кеңесінің
төрайымы Г. Ағынбаева

«31» 08 2023 ж.

БЕКІТЕМІН
«Әліхан Бөкейхан атындағы
гимназиясы» КММ директоры
К. Нұрғалиева

«31» 08 2023 ж.

Перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі
2023-2024 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім
беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларын
тамақтандыруды ұйымдастыру үшін жаз-күз

I Апта

1-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Дәруменді салат	100	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Алма	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
		Картоп	90
Сиыр етімен бұршак сорпасы	250	Бұршак	25
		Сәбіз	24
		Пияз	8
		Сары май	4
		Сиыр 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
2-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
«Достық» сары май қосылған сүтті ботқасы	200	Күріш	20
		Тары	20
		Қант	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
		Сары май	10
Бал қосылған шай	200	Шай	2
		Бал	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100
3-ші күн			

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
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
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
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 пеенье	40
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Етті биточки (сиыр\тауық еті)	100	Котлеттік ет (сиыр\тауық еті)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10

етімен қуырдык	250	Ет (сиыр 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
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
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
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
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

		Кептірілген нан	20
		Йодталған тұз	1
Дайынатылған қарақұмық	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
Сиыр етімен кеспелі сорпа	250	Кеспе	13
		Картоп	67
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Өсімдік майы	3
		Тұз	2
		Сиырдың 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