

**БЕКІТЕМІН**«Абай атындағы жалпы
білім беретін мектеп»

КММ директорының м.а

Г. Серикова

« _____ »

**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
		Қ/б наны	20
Қара бидай наны	20	Қ/б наны	20
Қант қосылған шай	200	Түйіршіктелген қара шай	0,5
		Құм шекер	15