

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ
Қамқоршылық кеңесінің
төрайымы Д.С.Сайдильдина

«02» 09 2024 ж.



2024-2025 оқу жылына арналған «Жаппай оқыту» қорының қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде халықтың әлеуметтік осал топтарынан 5-11 сынып оқушыларын тамақтандыруды ұйымдастыру үшін перспективалы бір реттік екі апталық (ұсынымдалатын) тағам мәзірі

(жаз-күз)

I апта

1-ші күн	Тағамның атауы	тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
	Дәруменді салаты	100	Орамжапырақ	56,8
			Сәбіз	20
			Алма	20
			Өсімдік майы	12
			Қант	5
			Йодталған тұз	1
	Сыыр етінен бұршақ сорпасы	250	Картоп	90
			Бұршақ	25
			Сәбіз	24
			Пияз	8
			Сары май	4
			Сыырдың төс еті	58
			Йодталған тұз	2
			өсімдік майы	4
	Ірімшікпен, сары маймен нан	20/10/10	Қара бидай наны	20
			Ірімшік	10
			Сары май	10
	Жемістер	150	Алма	10
	Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	150
			Сүт	2
			Қант	20
				10
2-ші күн				
	Сары май араласқан «Достық» сүт боткасы	200	Күріш	20
			Тары	20
			Қант	10
			Сары май	10
			Йодталған тұз	10
			Сары май	0,001
	Бал араласқан шай	200	Шай	10
			Бал	2
			Фортификацияланған бидай ұны	20
			Күм шекер	72
	Сүзбелі бөліш	200	Сары шай	36
			тұз	30
				0,4

3-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Жас орамжапырақтан, сәбіз, киярдан көкөністі салат	100	Орамжапырақ	56,8
		Сәбіз	20
		Қиыр	20
		Сары май	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Тауық етімен палау	200	Тауық еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		пияз	35
		Сәбіз	35
		томат	12
Сүзбеше	100		
Сары май қосылған к/б наны	20/10	Қара бидай наны	20
		Сары май	10
Жемісті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы	0,0002
4-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Дәруменді салат	100	Орамжапырақ	55
		Сәбіз	15
		Алма	15
		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	210
Картоп пюре	150	Сүт	75
		Тұз	1
		Сары май	8
		Кептірілген жемістер	20
Кептірілген жеміс компоты	200	Қант	20
		Лимон	20
		0,002	
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
5-ші күн			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Жас орамжапырақ, қызылшадан салат	100	Жас орамжапырақ	88
		Қызылша	40
		Құм шекер	4
		Өсімдік майы	8
		Йодталған тұз	1

Етті биточки (сиыр, тауық)	100	Котлет еті (сиыр, тауық)	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
Кеспелі сорпа (сиыр, тауық еті)	250	Кеспе	13
		Жас картоп	67
		Сәбіз	12
		Пияз	12
		Өсімдік майы	3
		Йодталған тұз	2
		Сыырдың (тауықтың) төс еті	58
		Қантты печенье	40
Қантты печенье	40	Алма	150
Жемістер	150	Шай	2
Сүт пен қант араласқан шай	200	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 төс еті	240
		Күріш	80
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		томат	12
Көкөністі салат	100	Орамжапырақ	70
		Сәбіз	30
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йодталған тұз	1
Сүзбеше	100	Сүзбе	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Кептірілген жемістерден компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон	0.002
3-ші			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сыыр етінен қуырдақ	250	Ет (сыыр)	110

		Картоп	200
		Сәбіз	45
		Пияз	51
		Тұз	1
		Томат	10
		Өсімдік майы	15
Сүзбелі бөліш	200	Фортификацияланған бидай ұны	72
		Құм шекер	36
		Сары май	30
		Йодталған 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	Орамжапырақ	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
Жас орамжапырақтан, қызылшадан жасалған салат	100	Жас орамжапырақ	88
		Қызылша	40
		Құм шекер	4
		Өсімдік майы	8
		Йодталған тұз	1
Сыр, тауық етінен етті тефтели	100	Котлет еті (сыр, тауық)	100
		Күріш	10
		Ұн	15
		Пияз	60
		Өсімдік майы	5
		Томат пастасы	8
		Йодталған тұз	0,3
Макарон өнімдері	150	Макарон	50
		Сары май	7
Жемісті кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қышқылы.	0.0002
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40