
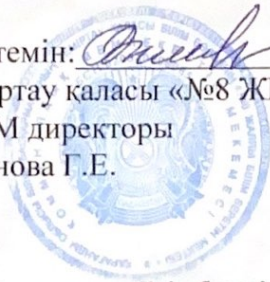


Бекітемін:   
 Теміртау қаласы «№8 ЖББМ»  
 КММ директоры  
 Усенова Г.Е.



**2024-2025 оқу жылына арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде бастауыш сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі жаз-күз**  
**I Апта**


<b>1-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Асбұршақ сорпасы	200/25	Картоп	54
		Бұршақ	16
		Сәбіз	14
		Пияз	9
		Ақжелкен	3
		Сары май	4
		Ет (снырдың төс еті)	54
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	4
		Қара бидай наны ірімшікпен, сарымай	20/10/10/
		ірімшік	10
		сарымай	10
Жемістер	150	Алма	150
Сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт 2,5	20
<b>2-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
«Достық» сүт боткасы май қосылған	150/15	Сүт	130
		Күріш жармасы	20
		Тары	17
		Құмшекер	8
		Сары май	8
		Йодталған тұз	0,001
Сүзбе бәліші	150	Бидай ұны	54
		Құмшекер	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Қара бидай наны	20	к/б наны	20
Бал қосылған шәй	200	Шәй	2
		бал	15
<b>3-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Балғын қияр салаты	60	Қияр	65

		Өсімдік майы	10
		Йодталған тұз	1
Тауық етінен палау	150/50	Тауық еті	120
		Күріш	60
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	13
		Пияз	9
		Сәбіз	23
		Қызанақ пастасы	16
Кисель	200	Кисель	24
		Құмшекер	10
		Крахмалл	12
		Лимон қышқылы	0,0002
Қара бидай наны	20	Бидай қара наны	20
<b>4-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Балық котлеті	80	Минтай	110
		Бидай ұны	15
		Сүт	20
		Кептірілген нан	7
		Өсімдік майы	11
		Сары май	4
		Йодталған тұз	1
Картоп пюресі	100	Картоп	120
		Сүт	20
		Тұз	1
		Сары май	7
Кептірілген жемістен компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,02
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Печенье	40	Печенье	40
<b>5-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Дәрумен салаты	60	Балғын алма	14
		Қызанақ	10
		Балғын кияр	15
		Қызылша	10
		Сәбіз	10
		Құмшекер	1
		Өсімдік майы	10
		Йодталған тұз	1
Тұздық қосылған етті биточки	80	сыыр еті, тауық еті қосылған котлеттер	75
		Нан	14
		Сүт	18
		Пияз	10
		Өсімдік майы	5
		Кептірілген нан	8
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	100	Қарақұмық жармасы	60
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Табиғи шырын сусыны	200	Табиғи шырын	200
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

II апта

<b>1-ші күн</b>			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Кеспе сорпасы	200	Картоп	80
		Кеспе	11
		Сәбіз	10
		пияз	10
		Өсімдік майы	2
		Йодталған тұз	1,5
		Сиырдың еті (тауық еті)	54
Печенье	40	Печенье	40
Жемістер	150	Алма	150
Сүт қосылған шәй	200	Түйіршіктелген қара шайы	2
		Сүт	20
		құмшекер	10
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
<b>2-ші күн</b>			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Тауық етінен палау	150/50	Тауық еті	120
		Күріш	60
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	13
		Пияз	10
		Сәбіз	15
		Қызанақ пастасы	16
Көкөніс салат	60	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Құмшекер	5
		Йодталған тұз	1
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Қант қосылған шәй	200	Шәй	2
		Қант	20
<b>3-ші күн</b>			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Сүтті жүгері боткасы сарымаймен	150/5	Сүт	120
		Жүгері жармасы	40
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Сүзбе қосылған тоқаш	150	Фортификацияланған бидай ұлы	54
		Құм шекер	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Сүзбе	48
		Ванилин	0,1
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20

Кептірілген жемістен компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,02
<b>4-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Балық сорпасы	200	Картоп	80
		жарма (күріш,)	4
		Сәбіз	6
		Пияз	8
		Минтай	60
Қара бидай наны ірімшікпен	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>
Тұздықпен етті тефтели (сиыр, тауық еті)	80	Котлеттік ет (сиыр,)	78
		Күріш	8
		Бидай ұны	12
		Пияз	50
		Күнбағыс майы	4
		Қызанақ пастасы	6
		Йодталған тұз	0,32
Макарон өнімдері	100	Макарон	35
		Сары май	5
Жидек дәмімен кисель	200	Кисель	24
		Қант	12
		Лимон қышқылы	0,002
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20
Жемістер	150	Алма	150

Бекітемін:   
 Теміртау қаласы «№8 ЖББМ»  
 КММ директоры  
 Усенова Г.Е.



2024-2025 оқу жылына арналған бюджет қаражаты есебінен жалпы білім беретін мектептерде 5-11 сынып оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған перспективалы бір реттік екі апталық тағам мәзірі жаз-күз

I апта

<b>1-ші күн</b>			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Балғын кияр салаты	100	Қияр	103
		Өсімдік майы	12
		Йодталған тұз	1
Асбұршақ сорпасы	250/25	Картоп	75
		Бұршақ	25
		Сәбіз	14
		Пияз	11
		Ақжелкен	3
		Сары май	18
		Ет (сиырдың төс еті)	58
		Йодталған тұз	2
Бидай наны ірімшікпен, сарымаймен	40/10/10	нан	40
		ірімшік	10
		Сарымай	10
Жемістер	150	Алма	150
Сүт қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20
<b>2-ші күн</b>			
«Достық» сүт боткасы май қосылған	200	Сүт	130
		Күріш жармасы	20
		Тары	20
		Құмшекер	10
		Сары май	10
		Йодталған тұз	0.001
Бал қосылған шәй	200	Шәй	2
		бал	20
Сүзбе бәліші	200	Бидай ұны	72
		Құмшекер	36
		Сары май	30
		Тұз	0,4
		Сүзбе	64
		Ванилин	0,1
Қара бидай наны	40	к/б наны	40
<b>3-ші күн</b>			
Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Ингредиенттер	Брутто, г
Көкөніс салаты	100	Қырыққабат	56,8
		Сәбіз	20

		Пияз	20
		Қызанақ	10
		күнбағыс майы	12
		Құмшекер	5
		Йодталған тұз	1
Тауық етінен палау	200/50	Тауық еті	110
		Күріш	80
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	18
		Пияз	12
		Сәбіз	35
		Қызанақ пастасы	21
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Кисель	200	Кисель	24
		Құмшекер	10
		Қрахмалл	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>
Дәрумен салаты	100	Блғын қияр	25
		Балғын қызанақ	29
		Алма	23
		Сәбіз	19
		Құм шекер	1
		Күнбағыс майы	20
		Йодталған тағамдық тұз	1
Балық котлеті	100	Минтай	140
		Бидай ұны	19
		Сүт	26
		Кептірілген нан	9
		Өсімдік майы	15
		Сары май	4
		Йодталған тұз	1
Картоп пюресі	150	Картоп	175
		Сүт	75
		Сары май	1
Кептірілген жемістен компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,02
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Печенье	40	Печенье	40
<b>5-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Балғын қызанақ пен балғар бұрышынан жасалған салат	100	Балғын қызанақ	60
		Балғын пияз	14
		Тәтті бұрыш	26
		Өсімдік майы	18
		Йодталған тұз	1
Етті биточки (сыыр\тауық еті)	100	Котлеттік ет (сыыр, тауық еті)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10

		Сарымай	8
		Кептірілген нан	20
		Йодталған тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	150	Қарақұмық жарма	60
		Сары май	8
		Йодталған тұз	1
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

**II апта**

<b>1-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Кеспе сорпасы	250/25	Картоп	67
		Кеспе	20
		Сәбіз	12
		пияз	12
		Өсімдік майы	5
		Йодталған тұз	2
		Сыырдың еті төс еті	58
		печенье	40
		Жемістер	150
		Алма	150
Сүт қосылған шәй	200	Түйіршіктелген қара шайы	2
		Сүт	20
Қара бидай наны	40	күмшекер	10
		Қара бидай наны	40
<b>2-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Тауық етінен палау	200/50	Тауық еті	120
		Күріш	80
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	18
		Пияз	35
		Сәбіз	35
		Қызанақ пастасы	12
		Көкөністі салат	100
		Қырықкабат	70
		Сәбіз	30
Сүзбеше	100	Күнбағыс майы	12
		күмшекер	5
		Йодталған тұз	1
		Сүзбеше	100
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Кептірілген жемістен компот	200	Кептірілген жемістер	20
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,2
<b>3-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Сыыр етінен жаркое	250/25	Ет (сыыр еті)	85
		Картоп	200
		сәбіз	45
		пияз	20
		Йодталған тұз	1
		Қызанақ пастасы	8
		Өсімдік майы	7

Сүзбе қосылғана тоқаш	200	Фортифицированді бидай ұны	72
		құмшекер	36
		Сары май	30
		Йодталған тұз	0,4
		Сүзбе	64
Бал қосылған шәй	200	Ванилин	1
		шай	2
		бал	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Жемістер	150	Алма	150
<b>4-ші күн</b>			
<b>Тағамның атауы</b>	<b>Тағамның шығуы, г</b>	<b>Ингредиенттер</b>	<b>Брутто, г</b>
Дәрумен салаты	100	Қырыққабат	56,8
		сәбіз	20
		алма	20
		шекер	5
		Өсімдік майы	12
		Йодталған тұз.	1
Балық сорпасы	250	Картоп	100
		Жарма (күріш, тары)	6
		сәбіз	10
		пияз	10
		балық консервігі, немесе табиғи	30
Қара бидай наны ірімшікпен	20/10	Қара бидай наны	20
		Қатты 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>
Қырыққабат және қызылша салаты	100	Қырыққабат	88
		Қызылша	40
		Шекер	4
		Өсімдік майы	8
		Йодталған тұз	1
Етті тефтели сиыр, тауық етімен соуспен	100	ет (сиыр еті, )	90
		Бидай наны	13
		Сүт	20
		Ұн	7
		пияз	50
		Өсімдік майы	6
		Сарымай	5
		Қызанақ пастасы	8
		тұз	0,03
Макарон өнімдері	150	Макарон	50
		Сары май	7
Жидек киселі	200	Кисель	24
		шекер	10
		Крахмалл	12
		Лимон. кис.	0.0002
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40