

Бекітемі
 «№9 жалпы білім беретін» КММ –нің 2023-2024 жылдары арналған бастауыш сынып оқушыларына және жалпыға міндетті білім беру қорынан тамақтандыруды ұйымдастырудың екі апталық ас мәзірі



«№9 жалпы білім беретін» КММ –нің 2023-2024 жылдары арналған бастауыш сынып оқушыларына және жалпыға міндетті білім беру қорынан тамақтандыруды ұйымдастырудың екі апталық ас мәзірі

1 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Бұршақ сорпасы сиыр етінен	200	Бұршақ	16
		Картоп	80
		Сәбіз	24
		Пияз	24
		Сары май	4
		Сиыр еті	40
		Йод.тұз	1
Май мен ірімшік бутерброды	20/10/10	Қ/б наны	20
		Сары май	8
		Ірімшік	22
Жеміс	150	Алма	150
Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	10
		Сүт	20

1 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Сүтке піскен «Достық» ботқасы	150/5	Сүт	130
		Күріш	17
		Тары	17
		Қант	8
		Сары май	8
		Йод.тұз	0,001
Бал қосылған шай	200	Шай	2
		Бал	15
Сүзбе запеканкасы	150	Байытылған бидай ұны	54
		Қант	27
		Сары май	22
		Тұз	0,3
		Ірімшік	48
		Ванилин	0,1
Сары маймен нан	20/10	Нан	20
		Сары май	10

1 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	56,8
		Сәбіз	20
		Өсімдік майы	12
		Қант	5
		Йод.тұз	1
Палау тауық етімен	150	Тауықтың төс еті	122
		Күріш	60
		Пияз	23
		Сәбіз	23
		Томат	9
		Өсімдік майы	13
		Йод.тұз	0,001
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200

1 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Балық котлеті	80	Минтай	132
		Қ/б наны	20
		Сүт	45
		Кепкен нан	12
		Өсімдік майы	10
		Сары май	4
		Йод.тұз	0,001
Картоп еzbесі	100	Картоп	160
		Сары май	3
		Сүт	75
		Йод.тұз	0,001
Балғын жемістен компот	200	Кепкен жемістер	20
		Қант	20
		Лимон қыш	0,002
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40

1 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,гр
Биточки етті (сыыр,тауық)	80	Котлет (сыыр, тауық)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Кептірілген нан	20
		Йод.тұз	1

Қайнатылған қарақұмық	100	Жарма	60
		Сары май	5
		Йод.тұз	1
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20

2 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Сорпа кеспесі (сыйр еті, тауық)	200	Кеспе	11
		Картоп	80
		Сәбіз	10
		Пияз	10
		Йод.тұз	1,5
		Өсімдік майы	2
		Сыйр етінің кеудесі(тауық)	40
Қантты печенье	40	Қантты печенье	40
Сүт пен қант қосылған шай	200	Сүт	20
		Шай	2
		Қант	10
Жеміс	150	Алма	150
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	20

2 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Көкөніс салаты	60	Орамжапырақ	56,8
		Сәбіз	20
		Қант	5
		Өсімдік май	12
		Йод.тұз	1
Тауық етінен палау	150	Тауық еті	122
		Күріш	60
		Сәбіз	23
		Пияз	23
		Томат	9
		Йод.тұз	0,001
		Өсімдік май	13
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Балғын жемістен компот	200	Балғын жеміс	20
		Қант	20
		Лимон қыш	0,002

2 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Жүгері қосылған сүт ботқасы	150/5	Сүт	120
		Жүгері жармасы	40

		Сары май	5
		Қант	8
		Йод.тұз40	0,8
Сүзбе запеканкасы	150	Сұрыпталған бидай ұны	54
		Ванилин	0,1
		Сүзбе	48
		Қант	27
		Сары май	22
		Йод.тұз	0,3
Бал қосылған шай	200	Шай	2
		Бал	15
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20

2 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Балық сорпасы	200	Балық консервасы	25
		Картоп	80
		Сәбіз	6
		Пияз	8
		Күріш,тары	4
		Йод.тұз	0,001
Ірімшік қосылған нан	20/10	Нан	20
		Ірімшік	10
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200

2 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Тефтели (сыыр еті,тауық еті) соусымен		Котлет еті с(иыр еті,тауық еті)	78
		Күріш	8
		Йод.тұз	0,2
		Өсімдік май	4
		Пияз	50
		Ұн	12
		Қызанақ пастасы	6
Макарон өнімдері	100	Макарон	35
		Сары май	5
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Кисель	200	Кисель	24
		Қант	10
		Крахмал	12
		Лимон қыш	0,0002

Медбике

Аспаз

А.Дюсембекова

Г.Жомартова

Медбике