



БЕКІЗЕМІН
ИП. Наурзбаев
Наурзбаев М.



КЕЛІСІЛДІ
№5 көпсалаы мектеп
гимназиясының директоры
Рахымбекова Ж.У.

Жаңғылты білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс- көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
I апта			
1- күн			
Сары май қосылған сүтті тары ботқасы	150	200	200
Сары май мен ірімшік қосылған сэндвич	35	50	55
бал	5	5	5
сүт пен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5
алма	100	100	100
2 - күн			
мейіз қосылған қызылша салаты	60	100	100
Қуырылған құс еті	200	200	200
Жеміс-жидек киселі	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
3 - күн			
гуляш (сиыр еті)	80	100	100
гарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	150
Сүзбе шай	50 200	50 200	50 200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
4 - күн			
ақ қырыққабат, сәбіз салаты	60	100	100
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	250/25
лимон мен қант қосылған шай	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
5- күн			
ет котлеттері (пеште піскен) \ қызыл негізгі тұздық	80\20	100\20	100\20
гарнир: суға піскен күріш	100	150	150
ірімшік салып пісірген нан	60	60	60
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40



Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
II апта			
1- күн			
Сары май қосылған «Достық» сүт сорпасы	150	200	200
Май мен ірімшік сэндвичі	35	50	55
Қант қосылған шай	200/5	200/5	200/5
алма	100	100	100
2 - күн			
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	100	100
Үйде қуыру тәсілімен жасалған тағам	200	200	200
жеміс-жидек киселі	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
3 - күн			
Еттен жасалған тефтели(пеште піске) қызыл негізгі тұздық	80/20	100/20	100/20
Гарнир суға піскен, сары май қосылған макарон	100	150	150
Ірімшік салып пісірілген нан	60	60	60
Кептірілген жемістен жасалған тамақ	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
4 - күн			
Ақ қырыққабат пен сәбіз қосылған салат	60	80	100
Қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	250/25
Лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5
бидай \қара бидай наны	20	35	40
бал	5	5	5
5- күн			
Гуляш (сыыр еті)	80	100	100
Сүзбе	50	50	50
шырын	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40



Жаңа тағам беру ұйымдарында оқушылардың тамақтауын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс- көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
III апта			
1- күн			
Сүт пен сары май қосылған бидай ботқасы	120	200	200
Май мен ірімшік сэндвичі	35	50	55
алма	100	100	100
Сүтпен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5
2- күн			
Мейіз қосылған қызылша салаты	60	100	100
Құс етінен жасалған палау	200	200	200
Жеміс жидек киселі	200	200	200
Бидай/қара билдай наны	30	35	40
3 - күн			
Гуляш (сиыр еті)	80	100	100
гарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	150
сүзбе	50	50	50
қант қосылған шай	200	200	200
Бидай/қара бидай наны	30	35	40
4 - күн			
сәбіз қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	250/25
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5
бидай \қара бидай наны	30	35	40
бал	5	5	5
5- күн			
домалақ котлеттер (пеште піскен) \қызыл негізгі соус	80/20	100/20	100/20
гарнир: картоп пюресі \сары май	100	150	150
ірімшік салып пісірген нан)	60	60	60
кептірілген жемістен жасалған компот	200	200	2000
Бидай/қара бидай наны	30	35	40



БЕКТЕМНІ
ИШЕ Наурызбаев
Наурызбаев М.



КЕЛІСІЛДІ
№5 көпсалалы мектеп
гимназиясының директоры
Рахимбекова Ж.У.

Жаңғылтылған білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс- көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
ІҮ апта			
1- күн			
Сары май қосылған "Достық" сүт ботқасы	150	200	200
Май мен ірімшік сэндвичі	35	50	55
қант қосылған шай	200/5	200/5	200/5
алма	100	100	100
2 - күн			
ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	100	100
үйде қуыру тәсілімен жасалған тағам	200	200	200
жеміс-жидек киселі	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
3 - күн			
ет тефтелі (пеште піскен)\ қызыл негізгі тұздық	80/20	100/20	100/20
сары май қосылған суға піскен макарон	100	150	150
тоқаштар	60	60	60
кептірілген жемістен жасалған компот	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40
4 - күн			
ақ қырыққабат, жаңа қияр және қызанақ салаты	60	80	100
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	250/25
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5
бидай \қара бидай наны	20	35	40
бал	5	5	5
5- күн			
гуляш (сиыр еті)	80	100	100
гарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	150
сүзбе	50	50	50
шырын	200	200	200
бидай \қара бидай наны	20	35	40