

9-ші сыныптың білім беру бағдарламасына сәйкес
«Қызыл жұлдыз» Құндықтар дүниесі
Құндықтар дүниесінің жетекшісі
Құндықтар дүниесінің жетекшісі

«№9 жалпы білім беретін» КММ –нің 2024 жылы аяқталған
5-11 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
Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Сүт	140
		Күріш	45
		Қант	12
		Сары майы	12
		Йод.тұз	0,001
Қ/б нан	20	Қ/б нан	20
Жеміс	150	Алма	150
Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	2
		Қант	20
		Сүт	100
Сүзбеше	100	Сүзбе массасы	100

1 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Бұқтырылған тауық еті	100	Тауық	189
		Сәбіз	35
		Пияз	35
		Жасыл желек	2
		Йод.тұз	0,001
		Томат пастасы	5
Макарон өнімдері	150	Макарон	53
		Сары май	8
		Йод тұз	0,001
Балғын жемістен компот	200	Алма	45
		Лимон қышқылы	2
		Қант	36
Сәбіз салаты	120	Сәбіз	120
		Өсімдік майы	12
		Йод тұз	0,001
		Қант	5
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20

1 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Бұршақ сорпасы	250	Бұршақ	30
		Картоп	100
		Сәбіз	30
		Пияз	15
		Сиыр еті	40
		Жасыл желек	2
		Йод.тұз	0,001
Ірімшік қосылған нан	50 / 10	Нан	20
		Ірімшік	10
Қ/б нан	20	Қ/б нан	20
Бал қосылған шай	200	Қара түйіршіктелген шай	2
		Бал	20
Жеміс	100	Алма	100

1 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Тефтели (сиыр еті, тауық еті) соусымен	100	Котлет еті с(иыр еті, тауық еті)	98
		Күріш	18
		Ұн	10
		Жұмыртқа	0,5
		Өсімдік майы	5
		Пияз	60
		Йод.тұз	0,001
Картоп езбесі	150	Картоп	200
		Сары май	8
		Сүт	85
		Йод.тұз	0,001
Балғын жемістен компот	200	Алма	45
		Қант	20
		Лимон қыш	0.0002
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20

1 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,гр
Қияр	100	Қияр	100
Биточки етті (сиыр,тауық)	100	Котлет (сиыр, тауық)	100
		Нан	22,5
		Сүт	24
		Пияз	10
		Өсімдік майы	10
		Кептірілген нан	20
		Йод.тұз	1
Қайнатылған қарақұмық	150	Қарақұмық	69
		Сары май	8
		Йод.тұз	0,001
Қант қосылған қара шай	200	Шай	2
		Қант	20
Қ/б наны	20	Қ/б наны	40
Жеміс	100	Алма	100

2 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Сорпа кеспесі (сиыр еті,тауық)	250	Кеспе	15
		Жаңа піскен картоп	100
		Сәбіз	15
		Пияз	15
		Йод.тұз	2
		Өсімдік майы	8
		Сиыр етінің кеудесі(тауық)	50
		Жасыл желек	2
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100
Бал қосылған шай	200	Бал	20
		Шай	2
Жеміс	150	Алма	150
Қ/б наны	20	Қ/ б наны	20

2 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Көкөніс салаты	100	Орамжапырақ	94
		Сәбіз	30
		Қант	5
		Өсімдік май	12
		Йод.тұз	0,001
Бұқтырылған тауық еті	100	Тауық еті	189
		Жасыл желек	2
		Сәбіз	35
		Пияз	35
		Томат пастасы	5
		Йод.тұз	0,001
		М/с	7
Қайнатылған қарақұмық	150	Қарақұмық	69
		Сары май	8
		Йод.тұз	0,001
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Балғын жемістен компот	200	Алма	45
		Қант	20
		Лимон қыш	0.002

2 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Сүтке піскен тары ботқасы	200	Сүт	140
		Тары	45
		Қант	12
		Сары май	12
		Йод.тұз	0,001
Ірімшік қосылған нан	50/10	Нан	20
		Ірімшік	10
Сүт пен қант қосылған қара шай	200	Шай	2
		Сүт	100
		Қант	20
Қ/б наны	40	Қ/б наны	40
Жеміс	100	Алма	100

2 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Балық сорпасы	250	Минтай балығы	50
		Картоп	100
		Сәбіз	30
		Пияз	15
		Күріш,тары	20
		Йод.тұз	0,001
Тоқаш	40	Тоқаш	40
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	200
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20

2 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Жалпы,г
Тефтели (сиыр еті,тауық еті) соусымен	100	Котлет еті с(иыр еті,тауық еті)	55
		Күріш	18
		Йод.тұз	0,01
		Өсімдік май	5
		Пияз	60
		Жұмыртқа	0,5
		Ұн	10
		Жасыл желек	2
		Қызанақ пастасы	5
Макарон өнімдері	150	Макарон	53
		Йод.тұз	0,001
		Өсімдік майы	8
Қ/б наны	20	Қ/б наны	20
Кисель	200	Кисель	24
		Қант	20
Жеміс	100	Алма	100

Медбике



Джуманбаева А.Д.