

Келісемін:

Шыңғыс Астана облысы білім басқармасының

Тарихтан бөлімше білім бөлімінің

басшысы Т.Ауытбаева



Бекітемін:

«Т.Тоқтаров атындағы негізгі орта
мектебі» КММ-нің

директоры: _____ У.Масалимова



Орта білім беру ұйымдарында білім алушыларды тамақтандыруды
ұйымдастыру, сондай-ақ мектепке дейінгі ұйымдарда, жетім балалар мен ата-анасының
қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру ұйымдарында тәрбиеленетін және
білім алатын балаларды тамақтандыруды қамтамасыз етумен байланысты

Он Күндік Ас Мәзірі

(перспективалық жоспары)

2024-2025 Оқу жылы

Тәуке ауылы

Тағам атауы	1 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Палау	250	Күріш Тұз Сәбіз Пияз Ет Май	70 0,3 23 16 105 100
Нан	35	нан	35
Кептірілген жеміс қосындысынан кампот	200	Кептірілген жеміс Қант	40 30
Печенье	70	Печенье	70

Тағам атауы	2 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Гуляш гарнирмен (гарнир рожки)	250	Тауық еті рожки Томат Өсімдік майы Пияз	150 100 20 100 20
Нан	35	Наны	35
Сүтті шәй	200	Шәй Сүт Қант	5 100 20
Банан	200	Банан	200

Тағам атауы	3 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Кеспе коже	250	Кеспе Тұз Пияз Ет Картоп Май	40 3 10 105 67 20
Нан	35	Нан	35
Дәруменді салат	60	Қияр Қызанақ тұз	30 25 3
Көп дәруменді шырын	200	Көп дәруменді шырын	200
Алма	200	Алма	200

Тағам атауы	4 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Үй қуырдағы тауық етімен	250	Тауық еті картоп пияз Өсімдік майы Йодталған тұз	150 120 20 70 0,5
Сәбізден салат	60	Сәбіз Қант Өсімдік майы	100 10 10
Нан	35	нан	35
Қара шай	200	Қант Шай	20 5
Банан	200	Банан	200

Тағам атауы	5 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Борщ	250	Қызылша Қырыққабат Қызанақ пастасы Сәбіз Пияз Йодталған тұз Қант Ет Өсімдік майы	35 50 20 20 10 5 3 105 50
Нан	20	Нан	20
Балғын көкенистен салат	80	Қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	50 30 10
Кампот	200	Кептірілген жеміс Қант	40 30
Сұлы прянигі	100	Сұлы прянигі	100

Тағам атауы	6 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Бұқтырылған сиыр еті	150	Сиыр еті Пияз Өсімдік майы Йодталған тұз	130 30 30 0,5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	Қарақұмық жармасы Сары май	70 10
Нан	35	Нан	35
Сүтті шай	200	Шай Қант Сүт	5 20 10
Жеміс	150	Груша	150

Тағам атауы	7 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Сыр етінен қуырдақ	250	Сыр еті Өсімдік майы Пияз Йодталған тұз Картоп	130 30 35 5 150
Нан	35	Нан	35
Дәруменді салат	100	Қызылша Картоп Сәбіз Өсімдік майы	40 60 40 20
Жеміс шырыны	200	Жеміс шырыны	200
Пряник	120	Пряник	120

Тағам атауы	8 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Тауық еті (Картоп торесі)	250	Пияз Картоп Өсімдік майы сәбіз Тауық еті Сары май	35 150 30 40 150 20
Нан	35	Нан	35
Балғын көкөністен салат	70	Қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы	40 30 15
Тәтті шәй	200	Шәй Қант	5 20
Банан	200	Банан	200

Тағам атауы	9 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Бөктірілген балық котлеты	150	Балық Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы	150 50 5 200
Гарнир: картоп езбесі	100	Картоп Сары май	120 20
Нан	35	Нан	35
Компот	200	Келкен жеміс Қант	40 30
Салат	60	Қияр Қызанақ	30 25
Алма	200	Алма	200

Тағам атауы	10 күн		
	Тағамның шығымы, грамы	Тағам құрамы	Мөлшері граммен
	6-10 жас		6-10 жас
Кеспе көже	250	Кеспе Йодталған тұз Пияз Ет Картоп	40 3 10 120 50
Дәруменді салат	140	Қызылша Картоп Сәбіз Өсімдік майы	40 60 40 20
Нан	20	Нан	20
Қара шай	200	Қант Шай	20 5
Печенье	70	Печенье	70
Алма	200	Алма	200