



"Бекітемін"
ҚММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов
атындағы орта мектеп директоры
Н. Н. Хусин
2023 жыл



"Келісемін"
Басшы ЖК «Сельбаева»
Ш.Т. Сельбаева
2023 жыл

Мәзір

22 мамыр – 26 мамыр 2023 жыл
(1-4 сынып және аз қамтылған отбасы оқушылары)
II – апта

Дүйсенбі	
1	Қаймақ тұздығындағы тауық еті Гарнир: борпылдақ қарақұмық
2	Шәй қант және лимонмен
3	Алма
4	Қара бидай наны

Сейсенбі	
1	Сәбіз салаты
2	Ет котлеттері тұздығымен Гарнир: қайнатылған макарон
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен
4	Қара бидай наны

Сәрсенбі	
1	Бұқтырылған ет пен картоп
2	Шәй (каркаде)
3	Қара бидай наны

Бейсенбі	
1	Балық котлеттері тұздығымен Гарнир: күріш
2	Шәй қант және лимонмен
3	Қара бидай наны

Жұма	
1	Тауық филесінен котлеттері ірімшікпен Гарнир: борпылдақ қарақұмық
3	Кисель «С» дәруменімен
4	Қара бидай наны

"Бекітемін"
 КММ Жалпы білім беретін М. Өтемісов
 атындағы орта мектеп директоры
 Н. Н. Хисин
 «26» шалқыр 2023 жыл

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық котлеттері ірімшікпен	70	80	90	тауық филесі	110	120	135
				бидай наны	13	14	16
				сүт	18	21	24
				нан үгінділері	8	9	10
				ірімшік	20	23	26
				өсімдік майы	5	6	7
Тұздық	15	15	15	сары май	8	8	8
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				томат пастасы	5	5	5
				қарақұмық	48	62	71
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	сары май	4	5	6
				кисель концентраты	20	20	20
Кисель «С» дәруменімен	200	200	200	«С» дәрумені	0,07	0,07	0,07
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				қант	10	10	10
				су	190	190	190
				Қара бидай наны	20	35	40

Асхана аспазы: Бермашева

Диетолог: Аманжол

