

Бекітемін:
 Мәртеп аудандық білім бөлімінің
 басшысы Н.А.Ашмұмов
 05.01.2021 жыл



Келісемін:
 Облыстық білім басқармасы басшысының
 орынбасары Н.Л.Бертісұлова
 05.01.2021 жыл



Мәртеп аудандық білім бөлімі бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ

4 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші
 (қосымша құн салығын қоса есептегенде) **507** теңге

I апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				сүт	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	237		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ет тефтели	80	90	100	сиыр еті (котлетке арналған ет)	69	78	87	1681	115,99	131,12	146,25
				бидай наны	11	12	13	147	1,62	1,76	1,91
				сүт	16	18	20	246	3,94	4,43	4,92
				пияз	32	36	40	75	2,40	2,70	3,00
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				құнарландырылған бидай ұны	5	6	7	136	0,68	0,82	0,95
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					897	1027	1110		488,13	514,78	536,85

Орта есеппен 513

Орындаған:

Ш.Кубенова

Тағам
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	200	230	251		0,00	0,00	0,00
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ кауданды қырыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
				сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
				сыыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картоп	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				кызанақ пастасы	16	16	16	75	1,20	1,20	1,20
				өсімдік майы	8	8	8	601	4,81	4,81	4,81
Жемісітен кисель	200	200	200	өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				кептірілген жеміс	8	8	8	1871	14,97	14,97	14,97
				қант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
				картоп крахмалы	10	10	10	410	4,10	4,10	4,10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23
Алма	200	200	200	су	218	218	218		0,00	0,00	0,00
Нан	20	35	40	алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Калориялығы, ккал				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				775	869	888		395,90	403,36	407,77	

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто.г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
				пияз	10	12	13	75	0,75	0,90	0,98
				тұздалған қияр	14	16	17	628	8,79	10,05	10,68
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон или вода	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	сыыр еті	181	205	226	1681	304,26	344,61	379,91
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56
				қызанақ пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	ақ қауданды қырыққабат	143	186	215	80	11,44	14,88	17,20
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				сәбіз	3	4	4	87	0,26	0,35	0,35
				пияз	5	7	7	75	0,38	0,53	0,53
				қызанақ пастасы	9	12	13	601	5,41	7,21	7,81
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				шекер	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00				
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
Калориялығы, ккал					877	989	1055		680,94	734,86	778,14

1 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				пияз	19	22	24	75	1,43	1,65	1,80
				сары май	8	9	10	548	4,38	4,93	5,48
				петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53
				қызанақ пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	сыыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
				сүт	19	22	25	246	4,67	5,41	6,15
				кептірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сары май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150	күріш жармасы	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91
				сары май	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38
				картоп	57	74	86	89	5,07	6,59	7,65
				сүт	8	10	11	246	1,97	2,46	2,71
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					927	1055	1145		500,43	529,72	553,94

Орта есеппен 528

П апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ақ кауданды қырыққабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				қызанақ пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				петрушка	2	2	2	253	0,51	0,51	0,51
				пияз	7	8	9	75	0,53	0,60	0,68
				йодталған тұз	1,5	2	2	42	0,06	0,08	0,08
				өсімдік майы	3	3	3	556	1,67	1,67	1,67
				қант	1,5	2	2	251	0,38	0,50	0,50
				бульон	120	138	150		0,00	0,00	0,00
Турама зразылар (фарштан котлет)	80	90	100	сиыр еті	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
				бидай наны	9	10	11	147	1,32	1,47	1,62
				сүт	12	14	16	246	2,95	3,44	3,94
				пияз	35	40	45	75	2,63	3,00	3,38
				өсімдік майы	9	10	11	556	5,00	5,56	6,12
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54	179	6,44	8,41	9,67
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					844	978	1052		460,16	481,80	500,82

II апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				пияз	19	22	24	75	1,43	1,65	1,80
				сары май	8	9	10	548	4,38	4,93	5,48
				петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53
				қызанақ пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ақ қауданды қырыққабатсалаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	58	78	98	80	4,64	6,24	7,84
				шөптесін	7	9	11	380	2,66	3,42	4,18
				қант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
Үй қуырдағы (жарқос)	200	200	200	сиыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картоп	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				пияз	15	15	15	75	1,13	1,13	1,13
				қызанақ пастасы	11	11	11	601	6,61	6,61	6,61
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20	488	9,76	9,76	9,76
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
Алма	200	200	200	алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					769	830	870		391,33	398,72	404,37

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	кұнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	237		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	107	107	107	1681	179,87	179,87	179,87
				күріш жармасы	51	61	68	197	10,05	12,02	13,40
				өсімдік майы	8	10	11	556	4,45	5,56	6,12
				пияз	9	11	12	75	0,68	0,83	0,90
				сәбіз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65
				қызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42	12,62
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Айран	200	200	200	айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					818	912	961		530,51	538,98	543,53

II апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	128	2,05	2,30	2,56
				картоп	40	46	50	89	3,56	4,09	4,45
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	ақ қауданды қырыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
	60	80	100	сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50	балық	112	115	120	800	89,60	92,00	96,00
				су	27	27	27		0,00	0,00	0,00
				сәбіз	23	23	23	87	2,00	2,00	2,00
				петрушка	3,00	3,00	3,00	253	0,76	0,76	0,76
				пияз	10	10	10	75	0,75	0,75	0,75
				кызанақ пастасы	10	10	10	601	6,01	6,01	6,01
				өсімдік майы	5	5	5	556	2,78	2,78	2,78
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
							сәбіз	19	25	30	87
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	картоп	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				ақ қауданды қырыққабат	19	25	30	80	1,52	2,00	2,40
				сүт қатығы	26	30	30	246	6,40	7,38	7,38
				сүт	10	12	12	246	2,46	2,95	2,95
				сары май	1	1	1	548	0,55	0,55	0,55
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				бульон	10	12	12		0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25	0,25
							шабдалы шырыны	200	200	200	317
Шабдалы шырыны	200	200	200	банан	200	200	200	481	96,20	96,20	
Банан	200	200	200	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Нан	20	35	40		809	896	954		388,42	400,95	410,49
Калориялығы, ккал											

Орта есеппен 400

II апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ақ кауданды қырыққабат	20	23	25	80	1,60	1,84	2,00
				картон	53	61	66	89	4,72	5,43	5,87
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11	1533	13,80	15,33	16,86
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	151	174	190		0,00	0,00	0,00
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
				сүт	18	21	24	246	4,43	5,17	5,90
				көптірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сары май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					899	1035	1121		511,36	542,10	567,26

Орта есеппен 540

III апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20	305	4,88	5,49	6,10
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				қызанақ пастасы	3	3	3	571	1,71	1,71	1,71
				бульон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Бұқтырылған сиыр еті(поджарка)	80	90	100	сиыр еті	171	193	214	1681	287,45	324,43	359,73
				пияз	37	42	47	75	2,78	3,15	3,53
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
				қызанақ пастасы	14	16	18	571	7,99	9,14	10,28
Гарнир: бығырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					989	1117	1207		668,45	717,29	760,32

Орта есеппен 715

III анға
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50	89	3,56	4,09	4,45
				үрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	128	2,05	2,30	2,56
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Сәбізден салат	60	80	100	сәбіз	64	86	108	87	5,57	7,48	9,40
				қант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	6	8	10	556	3,34	4,45	5,56
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
				пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
				сары май	12	16	18	548	6,58	8,77	9,86
Көп дәруменді шырын	200	200	200	көп дәруменді шырын	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					786	934	1030		420,24	444,95	465,62

III апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
				пияз	10	12	13	75	0,75	0,90	0,98
				тұздалған қияр	14	16	17	628	8,79	10,05	10,68
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				су	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Турама зразылар (фарш котлеті)	80	90	100	сыыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
				бидай наны	9	10	11	147	1,32	1,47	1,62
				сүт	12	14	16	246	2,95	3,44	3,94
				пияз	35	40	45	75	2,63	3,00	3,38
				өсімдік майы	9	10	11	556	5,00	5,56	6,12
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				күріш	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүзбеше	100	100	100	айран	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Айран	200	200	200	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Нан	20	35	40		863	973			460,83	485,77	506,19
Калориялығы, ккал											

Орта есеппен 484

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	ак қанды қырыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
				сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
Бөктірілген балық	75/50	75/50	100/50	балық	142	142	190	800	113,60	113,60	152,00
				пияз	4	4	5	75	0,30	0,30	0,38
				петрушка	5	5	7	253	1,27	1,27	1,77
				ак қатық негізгі	50	50	50	246	12,30	12,30	12,30
				бульон	55	55	55		0,00	0,00	0,00
				сары май	3	3	3	548	1,64	1,64	1,64
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				пияз	2	2	2	75	0,15	0,15	0,15
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	115	150	174	89	10,24	13,35	15,49
				сүт	17	22	26	246	4,18	5,41	6,40
				сары май	7	9	10	548	3,84	4,93	5,48
Жемістен кисель	200	200	200	көптірілген жеміс	8	8	8	1871	14,97	14,97	14,97
				қант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
				картоп крахмалы	10	10	10	440	4,40	4,40	4,40
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23
				су	218	218	218		0,00	0,00	0,00
Банан	200	200	200	банан	200	200	200	481	96,20	96,20	
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					826	928	1024		384,18	397,08	444,14

Ш апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	236		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Рагу (сиыр етінен)	140/60	140/60	140/60	сиыр еті	96	96	96	1681	161,38	161,38	161,38
				өсімдік майы	8	8	8	556	4,45	4,45	4,45
				картоп	120	120	120	89	10,68	10,68	10,68
				сәбіз	24	24	24	87	2,09	2,09	2,09
				пияз	11	11	11	75	0,83	0,83	0,83
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50				
Сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20				
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					748	790	804		517,48	520,65	521,81

IVапта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қанданды қырыққабат	69	79	86	80	5,52	6,32	6,88
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				петрушка	3	3	3	253	0,76	0,76	0,76
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				қызанақ пастасы	3	3	3	601	1,80	1,80	1,80
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	160	184	200		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	сыыр еті	107	107	107	1681	179,87	179,87	179,87
				күріш жармасы	51	61	68	356	18,16	21,72	24,21
				өсімдік майы	8	10	11	556	4,45	5,56	6,12
				пияз	9	11	12	75	0,68	0,83	0,90
				сәбіз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65
				қызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42	12,62
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	
Калориялығы, ккал					885	925	968		558,55	569,25	575,20

Орта есеппен 568

IVапта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20	305	4,88	5,49	6,10
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				қызанақ пастасы	3	3	3	601	1,80	1,80	1,80
				бұльон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	ақ қанданды қырыққабат	15	20	25	80	1,20	1,60	2,00
				сәбіз	12	16	20	87	1,04	1,39	1,74
				көк жуа	4	5	6	75	0,30	0,38	0,45
				алма	16	22	27	488	7,81	10,74	13,18
				лимон шырын үшін	4	6	8	753	3,01	4,52	6,02
				өсімдік майы	10	13	16	556	5,56	7,23	8,90
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
Турама зразылар (фарш котлеті)	80	90	100	бидай наны	9	10	11	147	1,32	1,47	1,62
				сүт	12	14	16	246	2,95	3,44	3,94
				пияз	35	40	45	75	2,63	3,00	3,38
				өсімдік майы	9	10	11	556	5,00	5,56	6,12
				жұмыртқа	7	8	9	74	0,52	0,59	0,67
				петрушки	4	5	6	253	1,01	1,27	1,52
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				арпа жармасы	36	47	55	179	6,44	8,41	9,85
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	бұльон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				Көп дәруменді шырын	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
Алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60				
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
Калориялығы, ккал					910	1059	1173		408,14	436,69	462,11

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	сыыр еті	181	205	226	1681	304,26	344,61	379,91
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56
				қызанақ пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42
				бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	ак қанданды қырыққабат	143	186	215	80	11,44	14,88	17,20
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				сәбіз	3	4	5	87	0,26	0,35	0,44
				пияз	5	7	8	75	0,38	0,53	0,60
				қызанақ пастасы	9	12	14	601	5,41	7,21	8,41
				шекер	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Айран	200	200	200	айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					881	999	1072		673,49	726,32	770,43

IVапта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	236		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Қызылша салаты	60	80	100	қызылша	65	83	109	106	6,89	8,80	11,55
				өсімдік майы	8	11	14	556	4,45	6,12	7,78
Балық котлеті	80	90	100	балық	107	120	133	800	85,60	96,00	106,40
				бидай наны	15	17	19	147	2,21	2,50	2,79
				су	20	23	26		0,00	0,00	0,00
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
				картоп	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19	1533	18,40	24,53	29,13
				ақ қауданды қырыққабат	19	25	30	80	1,52	2,00	2,40
				сүт қатығы	26	30	30	246	6,40	7,38	7,38
				сүт	10	12	12	246	2,46	2,95	2,95
				сары май	1	1	1	548	0,55	0,55	0,55
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				су	10	12	12		0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25	0,25
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген алма	15	15	15	488	7,32	7,32	7,32
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					751	843	945		382,71	410,09	432,95

IV апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ақ кауданды қырыққабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				қызанақ пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				петрушка	2	2	2	253	0,51	0,51	0,51
				пияз	7	8	9	75	0,53	0,60	0,68
				йодталған тұз	1,5	2	2	42	0,06	0,08	0,08
				өсімдік майы	3	3	3	556	1,67	1,67	1,67
				шекер	1,5	2	3	251	0,38	0,50	0,75
				бульон	120	138	150		0,00	0,00	0,00
Пісірілген тауық еті	80	90	100	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				тауық еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
				қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
Ара балы	10	10	10	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Сүзбеше	100	100	100	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүт	200	200	200	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Нан	20	35	40	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					742	867	925		456,29	477,73	496,30

Орта есеппен 477