



Бекітемін:
Ақтөбе қаласы білім бөлімінің
басшысы С. Сұлтанбаева
05.01.2021 жыл

Ақтөбе қаласы білім бөлімі бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын
ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ
2021 жыл

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

1 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның иппоциенттері	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 көкжесі	200/25	230/25	250/25	күнделікті дайындалатын бидай ұны	16	18	20	136	2.18	2.45	2.72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0.37	0.44	0.52
				сүз	3	3	3		0.00	0.00	0.00
				болдырған 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
				бұлыон	189	217	237		0.00	0.00	0.00
				сывыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77
				сывыр 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
Ет тефтели	80	90	100	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
				күнделікті дайындалатын бидай ұны	5	6	7	136	0.68	0.82	0.95
				сары май	4	5	5	548	2.19	2.74	2.74
				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 былы	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
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сүт	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88
				бидай наны	20	35	40				
Қалориялыты, ккал					897	1027	1110		488.13	514.78	536.85

Орындаған: Орынбасар Улжан Тлеужапова

Орта есеппен 513

Келісімші:
Облыстық білім басқармасы басшысының
орынбасары Н.Д. Бертісқұлова
05.01.2021 жыл



Лапта
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	сулы 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
				бұлың	200	230	251		0.00	0.00	0.00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77
				ақ қаулапты 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
				сыыр еті	79	79	79	1681	132.80	132.80	132.80
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	картон	178	178	178	89	15.84	15.84	15.84
				пияз	16	16	16	75	1.20	1.20	1.20
				қызанақ пастасы	8	8	8	601	4.81	4.81	4.81
				өсімдік майы	7	7	7	556	3.89	3.89	3.89
				кегтірілген жеміс	8	8	8	1871	14.97	14.97	14.97
				қант	24	24	24	251	6.02	6.02	6.02
				картон қараханы	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
				су	218	218	218		0.00	0.00	0.00
				алма	200	200	200	488	97.60	97.60	97.60
Жемістен кисель	200	200	200	өзілай наньы	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88
				алма	200	200	200	488	97.60	97.60	97.60
Лапта	200	200	200								
Нан	20	35	40								
Қалориялығы, ккал					775	869	888		395.90	403.36	407.77

21

1 анга
3-ш күн

Тагамдын атауы	Тагамдын шыгымы, г			Тагамдын ишт. реленттери	Брутто-г			Батасл. кт (теп.е)	Батасл. тепе			
	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	
Рассолынк (түздүктү көжө)	200/25	230/25	250/25	картон	80	92	100	89	7.12	8.19	8.90	
				пшыз	10	12	13	75	0.75	0.90	0.98	
				тузаланган кшвр	14	16	17	628	8.79	10.05	10.68	
				өсімдік майы	4	5	5	556	2.22	2.78	2.78	
				булкон или вода	140	161	175		0.00	0.00	0.00	
				сыыр етi	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77	
				сыыр етi	181	205	226	1681	304.26	344.61	379.91	
				сыыр етi	8	9	10	87	0.70	0.78	0.87	
				сөбiз	8	9	10	75	0.60	0.68	0.75	
				пшыз	8	9	10	556	4.45	5.00	5.56	
Бүктүрүлгән ет (сыыр етi)	80	90	100	өсімдік майы	19	21	24	601	11.42	12.62	14.42	
				кызанак пастасы	6	7	8	136	0.82	0.95	1.09	
				кунардан дүрүлгән бшлай ұны	143	186	215	80	11.44	14.88	17.20	
				ак катуланды кырыккабат	4	5	5	556	2.22	2.78	2.78	
				өсімдік майы	3	4	4	87	0.26	0.35	0.35	
				сөбiз	5	7	7	75	0.38	0.53	0.53	
				пшыз	9	12	13	601	5.41	7.21	7.81	
				кызанак пастасы	1	1	1	136	0.14	0.14	0.14	
				кунардан дүрүлгән бшлай ұны	3	4	5	251	0.75	1.00	1.26	
				шөкөр	100	100	100	1695	169.50	169.50	169.50	
Таршир: бүктүрүлгән кырыккабат	100	130	150	сүзбөшө	100	100	100	1695	169.50	169.50	169.50	
				айран	200	200	200	280	56.00	56.00	56.00	
				бшлай наны	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88	
Сүзбөшө	100	100	100	100	100	100						
Айран	200	200	200	200	200	200	280	56.00	56.00	56.00	56.00	
Нан	20	35	40	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88	5.88	
Калориялыгы, ккал					877	989	1055		680.94	734.86	778.14	

Орта есеппен

731

3

Табла
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто-г			Бағасы, кр (сепе)	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 көкесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картон	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
				бұльон	140	161	175	0,00	0,00	0,00	
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
Сәбіден салат	60	80	100	өсімдік майы	109	123	137	800	87,20	98,40	109,60
				балық	11	12	13	147	1,62	1,76	1,91
				бидай наны	16	18	20	246	3,94	4,43	4,92
				сүт	13	15	17	75	0,98	1,13	1,28
				пияз	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
				қунарлантырылған бидай ұны	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				өсімдік майы	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
				сәбіз	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				картон	12	16	19	1533	18,40	24,53	29,13
				горошек	19	25	30	80	1,52	2,00	2,40
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	ак қауданды қырыққабат	26	30	30	246	6,40	7,38	7,38
				сүт қатылы	10	12	12	246	2,46	2,95	2,95
				сүт	1	1	1	548	0,55	0,55	0,55
				сары май	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				қунарлантырылған бидай ұны	10	12	12	251	0,00	0,00	0,00
				бұльон или вода	1	1	1	317	0,25	0,25	0,25
				қант	200	200	200	481	63,40	63,40	63,40
				көп даруменді шырын	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
				банан	200	200	200	147	2,94	5,15	5,88
				Нан	20	35	40	718	402,81	431,72	455,06

Қағарылдығы, квал

Орта есемен 430

1 анга
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (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
Харчо қожжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармаасы	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
				қызыл папастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				болдырған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бұлыон	200	230	250	0,00	0,00	0,00	0,00
				сывыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сывыр еті (қолдетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бидай наньы	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
Ет қоллеті	75/5	85/5	95/5	сывт	19	22	25	246	4,67	5,41	6,15
				кеттірілген 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
				күріш жармаасы	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91
				сары май	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38
				картон	57	74	86	89	5,07	6,59	7,65
				сывт	8	10	11	246	1,97	2,46	2,71
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				сывзөбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Құрамадағы гарнир: пісірілген күріш және картон езбесі	100	130	150	ара балы	100	100	100	1695	169,50	169,50	
				сывзөбеше	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				сывт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Ара балы	10	10	10								
Сывзөбеше	100	100	100								
Сывт	200	200	200								
Нан	20	35	40								
Қалориялыгы, ккал					927	1055	1145		500,43	529,72	553,94

Орта есеппен

528

5

II апта
I-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кҮ	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	кызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ік қауланды қырыққабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				қызанақ пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сабіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				петруліка	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
				бұлыон	120	138	150		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05
				сыыр еті (көплетке арналған ет)	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
				бидай наны	9	10	11	147	1,32	1,47	1,62
Тұрама азындар (фарштан көплет)	80	90	100	246	2,95	3,44	3,94				
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	пияз	12	14	16	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
				кепірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				арпа жармасы	36	47	54	179	6,44	8,41	9,67
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бұлыон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				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	147	2,94	5,15	5,88
				Бидай наны	844	978	1052		460,16	481,80	500,82

Орта есеппен

481

6

II анга
2-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто-г			Бағасы, кр (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
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күрші жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				пиво	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
				кызылқанды пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				нолталған 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
				ақ қауынды қырыққабат	58	78	98	80	4,64	6,24	7,84
				шөпшесін	7	9	11	380	2,66	3,42	4,18
Ақ қауынды қырыққабат салаты	60	80	100	қант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				сыыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картон	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				пиво	15	15	15	75	1,13	1,13	1,13
				кызылқанды пастасы	11	11	11	601	6,61	6,61	6,61
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				Алма неч адымұрт	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	488	97,60	97,60	97,60
Кентрілінген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	алма	20	200	200	488	97,60	97,60	97,60
				қант	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Үй құырдағы (жарқоқ)	200	200	200	Бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Кентрілінген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	алма	20	200	200	488	97,60	97,60	97,60
				қант	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Алма	200	200	200								
Нап	20	35	40								
Қалғандылығы, кскал					769	830	870		391,33	398,72	404,37

Орта есеппен

398

4

II анта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарылуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто-г			Бағасы, кт (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
Үй кешіге көзкесі	200/25	230/25	250/25	күндізгі дәмдік бидай ұны	16	18	20	136	218	245	272
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				сүз	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				іотпаған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пшыз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бұлқон	189	217	237		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті	107	107	107	1681	179,87	179,87	179,87
				күрші жармасы	107	107	107	197	10,05	12,02	13,40
Палау (сыыр етінен)	150/50	150/50	150/50	күрші жармасы	51	61	68	197	4,45	5,56	6,12
				өкілдік майы	8	10	11	556	0,68	0,83	0,90
				пшыз	9	11	12	75	0,68	0,83	0,90
				пшыз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65
				сәбіз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65
				кызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42	12,62
				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
				Калориялығь, ккал	818	912	961		530,51	538,98	543,53

8

П апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ишiрiкменттерi	Брутто-г			Бағасы, кґ (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 кожесi (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
				сәбiз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсiмдiк майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бұлыон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сiыр етi	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ қауданды қырлыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
				сәбiз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				өсiмдiк майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
Бағын көкөнiс сапаты	60	80	100	ақ қауданды қырлыққабат	112	115	120	800	89,60	92,00	96,00
				сәбiз	27	27	27	87	0,00	0,00	0,00
				бағын	27	27	27	87	2,00	2,00	2,00
				су	23	23	23	87	0,00	0,00	0,00
				сәбiз	3,00	3,00	3,00	253	0,76	0,76	0,76
				петрушка	10	10	10	75	0,75	0,75	0,75
				пияз	10	10	10	601	6,01	6,01	6,01
				қызынақ пастасы	10	10	10	556	2,78	2,78	2,78
				өсiмдiк майы	5	5	5	42	0,04	0,04	0,04
				йодталған тұз	1	1	1	87	1,65	2,18	2,61
Бұтқырылған бағын	75/50	75/50	75/50	сәбiз	19	25	30	89	1,78	2,40	2,85
				картоп	20	27	32	89	1,52	2,00	2,40
				ақ қауданды қырлыққабат	19	25	30	80	6,40	7,38	7,38
				сүт қаттылы	26	30	30	246	2,46	2,95	2,95
				сүт	10	12	12	548	0,55	0,55	0,55
				сары май	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				күнәрдендырылған бидай ұны	1	1	1		0,00	0,00	0,00
				бұлқон	10	12	12	251	0,25	0,25	0,25
				қант	1	1	1	317	63,40	63,40	63,40
				шабдалы шырыны	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
Шабдалы шырыны	200	200	200	147	2,94	5,15	5,88				
	Банан	200	200	40							
Нан	20	35	40								
Бидай наны	20	35	40								
Қалдығы, кґ	809	896	954		388,42	400,95	410,49				

Орта есемен

400

9

II анта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (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 қанданды қырдыққабат	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
				бұльон	151	174	190		0,00	0,00	0,00
				сұйыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сұйыр еті (қоғлетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
Ет бөтпөкшелері	75/5	85/5	95/5	сүт	18	21	24	246	4,43	5,17	5,90
				кештірілген 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
				қураш	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бұльон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				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
Тархир: бөктірілген күріш	100	130	150	сүт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Бидай наны							
				Нан	20	35	40				
Қағорядылығы, ккал					899	1035	1121		511,36	542,10	567,26

10

III анга
I-ші күн

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

44

III анкта
2-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (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
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картон	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
				Бұльон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
Сәбізден салат	60	80	100	смыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сәбіз	64	86	108	87	5,57	7,48	9,40
				қант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,31
				өсімдік майы	6	8	10	556	3,34	4,45	5,56
				тұздық еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
				пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
Пісірілген тауық еті	80	90	100	макарон	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
				сары май	12	16	18	548	6,58	8,77	9,86
Тархира: пісірілген макарон	100	130	150	көп дәруменді шырғын	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
				Алмұрт	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
Көп дәруменді шырғын	200	200	200	Алмұрт	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
				Нап	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Қалориялыты, ккал					786	934	1030		420,24	444,95	465,62

121

III апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (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
Рассолынык (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картон	80	92	100	89	7.12	8.19	8.90
				пияз	10	12	13	75	0.75	0.90	0.98
				тұздалған кияр	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
				сыыр еті (көплетке 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
Турама зрыздыр (фарш көплеті)	80	90	100	өсімдік майы	9	10	11	556	5.00	5.56	6.12
				жұмыртқа	5	6	7	74	0.37	0.44	0.52
				кестірілген нан	7	8	9	147	1.03	1.18	1.32
				күрші	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
				сузбеше	100	100	100	1695	169.50	169.50	169.50
				айран	200	200	200	246	49.20	49.20	49.20
				нан	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88
				Калориялыты, ккал					863	973	

Орта есемен

484

13

III апта
4-ини күн

Тагамдын атауы	Тагамдын шыгымы, г			Тагамдын ингредиенттері	Брутто-г			Багасы, кт (тенге)	Багасы, 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 салынган 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				
				бұльон	200	230	250		0.00	0.00	0.00				
				сыыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77				
				ак кәуданды 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				
				балық	142	142	190	800	113.60	113.60	152.00				
Балың көкөніс салаты	60	80	100	балық	4	4	5	75	0.30	0.30	0.38				
				пияз	5	5	7	253	1.27	1.27	1.77				
				петрушка	50	50	50	246	12.30	12.30	12.30				
				ак қатық негізі	55	55	55		0.00	0.00	0.00				
				бұльон	3	3	3	548	1.64	1.64	1.64				
				сары май	3	3	3	136	0.41	0.41	0.41				
				күнарландырылған бидай ұны	2	2	2	75	0.15	0.15	0.15				
				пияз	115	150	174	89	10.24	13.35	15.49				
				картон	17	22	26	246	4.18	5.41	6.40				
				сүт	7	9	10	548	3.84	4.93	5.48				
Гарнир: картоп сәбесі	100	130	150	сары май	8	8	8	1871	14.97	14.97	14.97				
				келтірілген жеміс	24	24	24	251	6.02	6.02	6.02				
				қант	10	10	10	440	4.40	4.40	4.40				
				картон крахмалы	0.3	0.3	0.3	753	0.23	0.23	0.23				
				лимон қышқылы	218	218	218		0.00	0.00	0.00				
				сү	200	200	200	481	96.20	96.20	96.20				
				банан	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88				
				нан	826	928	1024		384.18	397.08	444.14				
				Калориялыгы, ккал											

111

III апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның инірешенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (төге)	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 кешіге көкжесі	200/25	230/25	250/25	күндіздендірілген 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
				ноңдалған 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
				Бұлбұл	189	217	236		0,00	0,00	0,00
				смыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				смыр еті	96	96	96	1681	161,38	161,38	161,38
				осімдік майы	8	8	8	556	4,45	4,45	4,45
Рау (смыр етінен)	140/60	140/60	140/60	картон	120	120	120	89	10,68	10,68	10,68
				сабіз	24	24	24	87	2,09	2,09	2,09
				пияз	11	11	11	75	0,83	0,83	0,83
				күндіздендірілген бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				ара бағы	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	147	2,94	5,15	5,88
				Бидай наны							
				Қатарыалығы, ккал				748	790	804	

15

Иванта
1-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның пиярменттері	Брутто-г			Бағасы, кт (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
Бұлғын қырыққабаттан ши	200/25	230/25	250/25	ақ қауланды 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
				бұйып	160	184	200		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				күрші жармасы	107	107	107	1681	179,87	179,87	179,87
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	сыыр еті	107	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
Ара балы	10	10	10	қызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42	12,62
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				сүзбеңге	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	
				нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Қалдықтың, квал					885	925	968		558,55	569,25	575,20

16

Туапса
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымд., г			Тағамның тип-рециптері	Брутто-г			Бағасы, кт (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
				қызынак пастасы	3	3	3	601	1,80	1,80	1,80
				бұльон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сұйыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ қауланды қырыққабат	15	20	25	80	1,20	1,60	2,00
				сәбіз	12	16	20	87	1,04	1,39	1,74
				көк жүз	4	5	6	75	0,30	0,38	0,45
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	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
				сұйыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
				бұдай 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
				петрушка	4	5	6	253	1,01	1,27	1,52
Турама эрэзылгер (фарш котлеті)	80	90	100	кепірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				арпа жармасы	36	47	55	179	6,44	8,41	9,85
				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
				Қалдықтық, ксвал	910	1059	1173		408,14	436,69	462,11

Орта есеппен

436

17

IV этап
3-шү күні

Тагымның атауы	Тагымның шығымда, г			Тагымның ингредиенттері	Брутто, г			Батасы, кг (тенге)	Батасы, 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
				бұльон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сүзгү еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сүзгү 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
Бұқтырылған ет (сүзгү еті)	80	90	100	кызаняк пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42
				кызаняк ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
				бидай ұны	143	186	215	80	11,44	14,88	17,20
				ақ кәуденді қырыққабат	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				өсімдік майы	3	4	5	87	0,26	0,35	0,44
				сәбіз	5	7	8	75	0,38	0,53	0,60
				пияз	9	12	14	601	5,41	7,21	8,41
				кызаняк пастасы	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26
				шекер	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				күнарғандырылған бидай ұны	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Тагымның шығымда, г	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50				
	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00				
Сүзбеше	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00				
	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
Айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00				
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
Калориялыты, ккал					881	999	1072		673,49	726,32	770,43

Орта есеппен

723

18

Үлгі
4-ші сүң

Тағамның атауы	Тағамның шығымд., г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кч (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
Үй кешіе көжесі	200/25	230/25	250/25	кунарғандырғылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				сү	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йогтталған 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	1681	0,00	0,00	0,00
				сирь еті	54	54	54	106	90,77	90,77	90,77
				кызылша	65	83	109	556	6,89	8,80	11,55
				өсімдік майы	8	11	14	800	4,45	6,12	7,78
Кызылша салаты	60	80	100	балык	107	120	133	800	85,60	96,00	106,40
				бидай наны	15	17	19	147	2,21	2,50	2,79
				сү	20	23	26		0,00	0,00	0,00
				кештірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
				сөбіз	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
				картоп	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				көк бұрышак консервіленген	12	16	19	1533	18,40	24,53	29,13
				ак қауланды қырыққабат	19	25	30	80	1,52	2,00	2,40
				сүт қалығы	26	30	30	246	6,40	7,38	7,38
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сүт	10	12	12	246	2,46	2,95	2,95
				сары май	1	1	1	548	0,55	0,55	0,55
				кунарғандырғылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				сү	10	12	12		0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25	0,25
				кештірілген 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	659	131,80	131,80	131,80
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				бидай наны	751	843	945		382,71	410,09	432,95

19

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кр (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
Борш	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ак қайтанды қырыққабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				қызылша пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сабіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				петруліска	2	2	2	253	0,51	0,51	0,51
				пияз	7	8	9	75	0,53	0,60	0,68
				қолданған 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
				бұлың	120	138	150		0,00	0,00	0,00
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сұйыр еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
				пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
				карақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
Пісірілген тауық еті	100	130	150	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Тарихир: бытырап піскен	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Ара балы	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүзбеше	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Сүт	20	35	40	сүт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Нан				бидай наны	742	867	925		456,29	477,73	496,30

20