



Бекітемін,  
 Байғанин аудандық білім бөлімінің  
 басшысы Ф.А. Хайрмуқанов  
 05.01.2021 жыл



Келісемін,  
 Облыстық білім басқармасы бөлімшесінің  
 бастығы Г.Б. Бертлесова  
 05.01.2021 жыл

Байғанин аудандық немесе қалалық 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 507 теңге

Тағам  
 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	қунарландырылған 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
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
				қунарландырылған 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
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>897</b>	<b>1027</b>	<b>1110</b>		<b>488,13</b>	<b>514,78</b>	<b>536,85</b>

Орындаған:

*Айжанова Г.*

Айжанова Г.

Орта есеппен 513

Тапта  
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
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	ақ кауданды 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
Үй қуырдағы (жаркое)	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	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
				кеңгірілген жеміс	8	8	8	1871	14,97	14,97	14,97
Жемісіген кисель	200	200	200	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
				сү	218	218	218		0,00	0,00	0,00
				алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Алма	200	200	200								
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>775</b>	<b>869</b>	<b>888</b>		<b>395,90</b>	<b>403,36</b>	<b>407,77</b>

Тағам  
3-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
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
				бұльон 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 қырықсабат	100	130	150	ақ қауанды қырықсабат	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	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>877</b>	<b>989</b>	<b>1055</b>		<b>680,94</b>	<b>734,86</b>	<b>778,14</b>



Тапта  
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	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
				бульон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сәбіз	64	86	108	87	5,57	7,48	9,40
Сәбізден салат	60	80	100	кант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	6	8	10	556	3,34	4,45	5,56
				балық	109	123	137	800	87,20	98,40	109,60
Балық тефтелиі	80	90	100	бидай наны	11	12	13	147	1,62	1,76	1,91
				сүт	16	18	20	246	3,94	4,43	4,92
				пияз	13	15	17	75	0,98	1,13	1,28
				құнарландырылған бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	картон	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				горошек	12	16	19	1533	18,40	24,53	29,13
				ак қауданды қырыққабағ	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 или вода	10	12	12		0,00	0,00	0,00
				кант	1	1	1	251	0,25	0,25	0,25
				коп дәруменді шырын	200	200	200	коп дәруменді шырын	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>718</b>	<b>910</b>	<b>987</b>		<b>402,81</b>	<b>431,72</b>	<b>455,06</b>

1 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
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
				келтірілген 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 жармасы	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі	100	130	150	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	1981	19,81	19,81	19,81
Ара балы	10	10	10								
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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>927</b>	<b>1055</b>	<b>1145</b>		<b>500,43</b>	<b>529,72</b>	<b>553,94</b>

II апта  
I-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 қырыққабағ	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
сыыр еті	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05				
Турама зразылдар (фаринган котлет)	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
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	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>844</b>	<b>978</b>	<b>1052</b>		<b>460,16</b>	<b>481,80</b>	<b>500,82</b>



II апта  
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
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
Ақ қауданды қырыққабатсалаты	60	80	100	смыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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 (жаркое)	200	200	200	смыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картон	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>769</b>	<b>830</b>	<b>870</b>		<b>391,33</b>	<b>398,72</b>	<b>404,37</b>

II апта  
3-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	қунарландырылған 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
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Палау (сыыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сыыр 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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>818</b>	<b>912</b>	<b>961</b>		<b>530,51</b>	<b>538,98</b>	<b>543,53</b>



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
				картон	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 кауданды қырыққабағ	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
				қызанақ 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
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
				картон	20	27	32	89	1,78	2,40	2,85
				ақ кауданды қырыққабағ	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
				күнәрландырылған 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	шабдалы шырыны	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
Банан	200	200	200	банан	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>809</b>	<b>896</b>	<b>954</b>		<b>388,42</b>	<b>400,95</b>	<b>410,49</b>

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
				картоп	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
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	сиыр еті (козлетке 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
				кепітілген 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	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>899</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>		<b>511,36</b>	<b>542,10</b>	<b>567,26</b>

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
Бұқтырылған сиыр еті(поджарка)	80	90	100	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
				қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
Гарнир: бытырал піскен қарақұмық	100	130	150	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>		<b>668,45</b>	<b>717,29</b>	<b>760,32</b>



III апта  
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
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
				сыыр 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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>		<b>420,24</b>	<b>444,95</b>	<b>465,62</b>

III апта  
3-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
Рассольник (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 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
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				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
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Айран	200	200	200	айран	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>863</b>	<b>973</b>			<b>460,83</b>	<b>485,77</b>	<b>506,19</b>

III 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
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	ақ қауданды кырыққабағ	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
				ақ 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
				күнәрландырылған 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	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	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	96,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>826</b>	<b>928</b>	<b>1024</b>		<b>384,18</b>	<b>397,08</b>	<b>444,14</b>



III 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
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	қунарландырылған 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
				қунарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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				
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>		<b>517,48</b>	<b>520,65</b>	<b>521,81</b>

IV апта  
I-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 кауданды 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
				қунарландырылған 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	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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>885</b>	<b>925</b>	<b>968</b>		<b>558,55</b>	<b>569,25</b>	<b>575,20</b>

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
				бульон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	ақ кауданды 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
				сыыр 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	бульон	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				
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>910</b>	<b>1059</b>	<b>1173</b>		<b>408,14</b>	<b>436,69</b>	<b>462,11</b>



IV апта  
3-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
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	ақ қауланды 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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>		<b>673,49</b>	<b>726,32</b>	<b>770,43</b>

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	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	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	107	120	133	800	85,60	96,00	106,40
Балық котлеті	80	90	100	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
				сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18	2,61
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	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
				кұнарландырылған 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
				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
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>751</b>	<b>843</b>	<b>945</b>		<b>382,71</b>	<b>410,09</b>	<b>432,95</b>

IV 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
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	тауық еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				пияз	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
				сары май	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
Ара балы	10	10	10	ара балы	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүт	200	200	200	сүт	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Нан	20	35	40	бидай наны	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
<b>Калориялығы, ккал</b>					20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>		<b>456,29</b>	<b>477,73</b>	<b>496,30</b>