



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

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

Келісімін:  
Облыстық білім басқармасы басшысының  
орынбасары Н.Д. Бердісұлова  
05.01.2021 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 ингрredientтері	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	күнделікті дайындалған 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
				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
				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
Ер 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 дайындалған 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 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
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сүт	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88
				бидай наны	20	35	40				
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100	1695	169.50	169.50	169.50
				сүт	200	200	200	246	49.20	49.20	49.20
Сүт	200	200	200	246	49.20	49.20	49.20	49.20			
Нан	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88				
<b>Қалориялыгы, ккал</b>					<b>897</b>	<b>1027</b>	<b>1110</b>		<b>488.13</b>	<b>514.78</b>	<b>536.85</b>

Орындаған: Орынбасева Улжан Тлеужановна

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	231		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	
Үй құйрдағы (жарқосе)	200	200	200	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	
				кеттірілген жеміс	8	8	8	1871	14.97	14.97	14.97	
				қант	24	24	24	251	6.02	6.02	6.02	
				картон 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	
				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	алма	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88	
				өңдей наньы	775	869	888		395.90	403.36	407.77	
Алма	200	200	200									
Нан	20	35	40									
<b>Калориялыы, ккал</b>												

21



1 анга  
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның шир редиенттері	Брутто, г			Батасыл, кг (теңге)	Батасыл, 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
				тузаланған қияр	14	16	17	628	8,79	10,05	10,68
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бұлғон или вода	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	қызынақ пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42
				күнарландырылған бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
				ақ қауланды қырқыкабат	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
				қызынақ пастасы	9	12	13	601	5,41	7,21	7,81
				күнарландырылған 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
Тарнир: бұқтырылған қырқыкабат	100	130	150	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	
				айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00
				бидай папы	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялыты, ккал	20	35	40	877	989	1055	680,94	734,86	778,14		

3

І апта  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттог			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
Бұршақ көкжесі (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
				бұлйыон	140	161	175	1681	0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	87	5,57	7,48	9,40
				сәбіз	64	86	108	87	1,00	1,26	1,51
				қант	4	5	6	251	3,34	4,45	5,56
				өсімдік майы	6	8	10	556	87,20	98,40	109,60
Сәбіден салат	60	80	100	балық	109	123	137	800	1,62	1,76	1,91
				бұлдай наны	11	12	13	147	3,94	4,43	4,92
				сүт	16	18	20	246	0,98	1,13	1,28
				пияз	13	15	17	75	0,82	0,95	1,09
				кундаланлыртылған бидай ұны	6	7	8	136	2,78	3,34	3,89
				өсімдік майы	5	6	7	556	1,65	2,18	2,61
				сәбіз	19	25	30	87	1,78	2,40	2,85
				картон	20	27	32	89	18,40	24,53	29,13
				горошек	12	16	19	1533	1,52	2,00	2,40
				ак қауданды қырыққабат	19	25	30	80	6,40	7,38	7,38
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сүт қатылғы	26	30	30	246	2,46	2,95	2,95
				сүт	10	12	12	246	0,55	0,55	0,55
				сары май	1	1	1	548	0,14	0,14	0,14
				кундаланлыртылған бидай ұны	1	1	1	136	0,00	0,00	0,00
				бұлйыон или вода	10	12	12	251	0,25	0,25	0,25
				қант	1	1	1	317	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	910	402,81	431,72	455,06
				Кәдіорыптың, кыял	718	910	987				

Орта есеппен 430



1 анта  
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 көкжесі	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
				қызынак пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бұлыон	200	230	250	0,00	0,00	0,00	0,00
				сыйыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сидыр еті (қотлетке 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 қоллегі	75/5	85/5	95/5	бидай наны	19	22	25	246	4,67	5,41	6,15
				сүт	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				кештірілген нан	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				өсімдік майы	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
				сары май	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91
				күріш жармаасы	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38
				сары май	57	74	86	89	5,07	6,59	7,65
				картон	8	10	11	246	1,97	2,46	2,71
				сүт	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				ара балы	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Құрамағы тарипр: пісірілген күріш және картон сзбесі	100	130	150	сүзбеше	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				сүт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Бидай наны	927	1055	1145	500,43	529,72	553,94	
Ара балы	10	10	10								
Сүзбеше	100	100	100								
Сүт	200	200	200								
Нан	20	35	40								

Орта есеппен

528

5

Қалориялыгы, ккал

II анкта  
I-шн күнү

Тагамдын атауу	Тагамдын шынымы, г			Тагамдын ингредиенттери	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
Борщ	200/25	230/25	250/25	кызылпша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ак кауланды кырыккабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				кызанак пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сабиз	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
				йодталган туз	1,5	2	2	42	0,06	0,08	0,08
				өсімдік майы	3	3	3	556	1,67	1,67	1,67
				өсімдік майы	1,5	2	2	251	0,38	0,50	0,50
				кант	120	138	150		0,00	0,00	0,00
				бульон	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05
				сыыр сүт	60	68	76	1681	100,86	114,31	127,76
сыыр сүт (котлетке арналган сүт)	9	10	11	147	1,32	1,47	1,62				
билдей наны	12	14	16	246	2,95	3,44	3,94				
сүт	35	40	45	75	2,63	3,00	3,38				
пияз	9	10	11	556	5,00	5,56	6,12				
өсімдік майы	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52				
жумуыртка	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32				
рептірілген нан	36	47	54	179	6,44	8,41	9,67				
арпа жармасы	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29				
сары май	73	95	110		0,00	0,00	0,00				
бульон	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81				
ара балы	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50				
сүзбөшө	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20				
сүт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
билдей наны	844	978	1052		460,16	481,80	500,82				

Калориялыгы, ккал  
Орта өсөлгөн 481

6



Панга  
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның инірешенттері	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
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
				қызынак пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бұлың	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ қауланды қырыққабат	58	78	98	80	4,64	6,24	7,84
				шөпшесін	7	9	11	380	2,66	3,42	4,18
Ақ қауланды 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
				пияз	15	15	15	75	1,13	1,13	1,13
				қызынак пастасы	11	11	11	601	6,61	6,61	6,61
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				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	488	97,60	97,60	97,60
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200								
	Алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60			
Үй құырдағы (жарқос)	200	200	200								
	Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88			
Қалғандылығы, ксвал				769	830	870		391,33	398,72	404,37	

7

II англ  
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 кешіп көкесі	200/25	230/25	250/25	күнарландырдылған Бигдай 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	42	0,00	0,00	0,00
				іотпаған тұз	0,4	0,4	0,4	75	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	548	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	0,00	2,19	2,74	2,74
				бұлжон	189	217	237	1681	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті	107	107	107	179,87	179,87	179,87	179,87
				күршіл жармасы	107	107	107	10,05	10,05	12,02	13,40
Палау (сыыр етінен)	150/50	150/50	150/50	өсімдік майы	51	61	68	197	4,45	5,56	6,12
				өсімдік майы	8	10	11	556	0,68	0,83	0,90
				пияз	9	11	12	75	0,68	0,83	0,90
				сабіз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65
				кызаняк 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
				Бигдай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				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				
<b>Қалдырылып, ккал</b>	<b>818</b>	<b>912</b>	<b>961</b>		<b>530,51</b>	<b>538,98</b>	<b>543,53</b>				

8



П апта  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ишiрленттерi	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 көжесi (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
				бульон	140	161	175		0,00	0,00	0,00
				сiыр етi	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ак қауданды қырыққабат	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 салаты	60	80	100	ак қауданды қырыққабат	112	115	120	800	89,60	92,00	96,00
				бағын	27	27	27	87	0,00	0,00	0,00
				су	27	27	27		2,00	2,00	2,00
				сәбiз	23	23	23	87	0,76	0,76	0,76
				петрушка	3,00	3,00	3,00	253	0,75	0,75	0,75
				пияз	10	10	10	75	6,01	6,01	6,01
				қызынақ пастасы	10	10	10	601	2,78	2,78	2,78
				өсiмдiк майы	5	5	5	556	0,04	0,04	0,04
				йодталған тұз	1	1	1	42	1,65	2,18	2,61
				сәбiз	19	25	30	87	1,78	2,40	2,85
Бұтқырылған бағын	75/50	75/50	75/50	картоп	20	27	32	89	1,52	2,00	2,40
				ак қауданды қырыққабат	19	25	30	80	6,40	7,38	7,38
				сүт қаттығы	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
				күнарғандырылған бидай ұны	1	1	1		0,00	0,00	0,00
				бульон	10	12	12	251	0,25	0,25	0,25
				қант	1	1	1		63,40	63,40	63,40
				шабдалы шырыны	200	200	200	317	96,20	96,20	96,20
				банан	200	200	200	481	2,94	5,15	5,88
Гарнир: сүт қатылған көкөнiс	75/26	100/30	120/30	бидай наны	20	35	40	147	388,42	400,95	410,49
				Нан	20	35	40				
<b>Қалориялығы, ккал</b>					<b>809</b>	<b>896</b>	<b>954</b>		<b>388,42</b>	<b>400,95</b>	<b>410,49</b>

Орта есеппен 400

9

II анта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның иш рәсімдері	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 қауланды 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
				бұльон	151	174	190		0,00	0,00	0,00
				сұйыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сұйыр еті (қотлетке 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 бітпөчкілері	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
				күрші	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 бады	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 күрші	100	130	150	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Нан	20	35	40				
				сүт	200	200	200				
Ара бады	10	10	10	ара бады	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
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				сүт	200	200	200				
<b>Калориялықты, ккал</b>					<b>899</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>		<b>511,36</b>	<b>542,10</b>	<b>567,26</b>

10



III апта  
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт	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
				сабız	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пшвз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				осімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				қызынак пастасы	3	3	3	571	1,71	1,71	1,71
				бұлһон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті	171	193	214	1681	287,45	324,43	359,73
				пшвз	37	42	47	75	2,78	3,15	3,53
				осімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
Бұқтырылған сыыр еті(поджарка)	80	90	100	қызынак пастасы	14	16	18	571	7,99	9,14	10,28
				карақұмық 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	1981	19,81	19,81	19,81
Г арнир: бытырап піскен карақұмық	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	200	200	200	147	2,94	5,15	5,88
Нан	20	35	40								
<b>Қалдықтың кквал</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>		<b>668,45</b>	<b>717,29</b>	<b>760,32</b>

Орта есеппен

715

44

Ш англа  
2-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
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
Сәбізден салат	60	80	100	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	1,31
				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
				макарон	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
Тарихир:пісірілген макарон	100	130	150	сары май	12	16	18	548	6,58	8,77	9,86
				көп дәруменді шырғын	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
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
<b>Қалориялыты, ккал</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>		<b>420,24</b>	<b>444,95</b>	<b>465,62</b>

Орта есеппен

444

121



III анга  
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кҰ (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
Расоольник (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
				сыыр еті (қотлетке 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 зразылар (фарш қотлеті)	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
				бұлың	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
				Гарнир: бөктірілген күрші	100	130	150				
Сузбеше	100	100	100								
Айран	200	200	200								
Нан	20	35	40								
<b>Калориялыты, ккал</b>					<b>863</b>	<b>973</b>			<b>460,83</b>	<b>485,77</b>	<b>506,19</b>

13

III апта  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүтпө, 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
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
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	бұлың	200	230	250		0.00	0.00	0.00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77
				ақ қауданды 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
				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
				бұлың	55	55	55		0.00	0.00	0.00
Бөктірілген балық	75/50	75/50	100/50	сары май	3	3	3	548	1.64	1.64	1.64
				күнәрдандырылған бидай ұны	3	3	3	136	0.41	0.41	0.41
				пияз	2	2	2	75	0.15	0.15	0.15
				картон	115	150	174	89	10.24	13.35	15.49
Гарнир: картоп сәбесі	100	130	150	картон	17	22	26	246	4.18	5.41	6.40
				сұт	7	9	10	548	3.84	4.93	5.48
				келтірілген жеміс	8	8	8	1871	14.97	14.97	14.97
Жемістен кисель	200	200	200	қант	24	24	24	251	6.02	6.02	6.02
				картон 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	481	96.20	96.20	96.20
Нан	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88				
<b>Категориялыты, кквал</b>					<b>826</b>	<b>928</b>	<b>1024</b>		<b>384.18</b>	<b>397.08</b>	<b>444.14</b>

114



III апта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның инірденгітері	Брутто, г			Бағасы, кт (теше)	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 көкесі	200/25	230/25	250/25	күнарғандырылған 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
				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
				бұлбұл	189	217	236		0.00	0.00	0.00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77
				сыыр еті	96	96	96	1681	161.38	161.38	161.38
				өсімдік майы	8	8	8	556	4.45	4.45	4.45
Рағу (сыыр етінен)	140/60	140/60	140/60	күнарғандырылған бидай ұны	120	120	120	89	10.68	10.68	10.68
				картон	24	24	24	87	2.09	2.09	2.09
				сәбіз	11	11	11	75	0.83	0.83	0.83
				пияз	3	3	3	136	0.41	0.41	0.41
				күнарғандырылған бидай ұны	10	10	10	1981	19.81	19.81	19.81
				ара бағы	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
				нан							
				Қағариялығыз, қызыл				748	790	804	

15

Иванта  
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттог			Батасы, кг (теңге)	Батасы, 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
Бұлғын қырыққабаттан ши	200/25	230/25	250/25	ақ қауанды қырыққабат	69	79	86	80	5,52	6,32	6,88
				сабіз	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
				бұйон	160	184	200		0,00	0,00	0,00
				сұйыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				күріш жармасы	107	107	107	1681	179,87	179,87	179,87
				өсімдік майы	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				
сабіз	14	17	19	87	1,22	1,48	1,65				
қызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42	12,62				
Ара бабы	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	246	49,20	49,20	49,20				
Нап	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
<b>Қалдықты, ккал</b>				<b>885</b>	<b>925</b>	<b>968</b>		<b>558,55</b>	<b>569,25</b>	<b>575,20</b>	

16



Гүзгөтә  
2-ші күн

Тагымның атауы	Тагымның шығымд. г			Тагымның тип рәсенттері	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
				сабиз	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
				бульон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сывыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ қауланды қырыққабағ	15	20	25	80	1,20	1,60	2,00
				сабиз	12	16	20	87	1,04	1,39	1,74
				көк жүзә	4	5	6	75	0,30	0,38	0,45
Дәрүменді сапағ (2-нұсқа)	60	80	100	алма	16	22	27	488	7,81	10,74	13,18
				лиммон шырын үшін	4	6	8	753	3,01	4,52	6,02
				өсімдік майы	10	13	16	556	5,56	7,23	8,90
				сывыр еті (көтлетке 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	7	8	9	74	0,52	0,59	0,67
				петрушка	4	5	6	253	1,01	1,27	1,52
Турама эрэзылгер (фарш көтлеті)	80	90	100	көттрілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				арпа жармасы	36	47	55	179	6,44	8,41	9,85
				бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				көп дәрүменді 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>Қалондылығы, ксвал</b>	<b>910</b>	<b>1059</b>	<b>1173</b>		<b>408,14</b>	<b>436,69</b>	<b>462,11</b>

17

IV этап  
3-ш күн

Тагымның алауы	Тагымның шығымды, 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	
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77	
				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	
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	қызынак пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42	
				бигдай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09	
				ақ қауданды қырықсабат	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	
				қызынак пастасы	9	12	14	601	5,41	7,21	8,41	
				шекер	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26	
				күңартылдырылған бигдай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14	
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50	
Гарнир: бұқтырылған қырықсабат	100	130	150	айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00	
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
				Бигдай нан	881	999	1072		673,49	726,32	770,43	
<b>Калориялыты, ккал</b>												

Орта есеппен

723

18



Тағамның атауы	Тағамның шығымды, 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 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
				сүз	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йогуртталған 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
				бұлың	189	217	236	1681	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	106	90,77	90,77	90,77
				қызылша	65	83	109	556	6,89	8,80	11,55
				өсімдік майы	8	11	14	800	4,45	6,12	7,78
Қызылша салаты	60	80	100	балық	107	120	133	800	85,60	96,00	106,40
				бидай наньы	15	17	19	147	2,21	2,50	2,79
				сүз	20	23	26		0,00	0,00	0,00
				көптірілген 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
				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 қауланды қырыққабат	19	25	30	80	1,52	2,00	2,40
				сүт қатығы	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
				қунарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
				сүз	10	12	12		0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25	0,25
				көптірілген алма	15	15	15	488	7,32	7,32	7,32
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
				алғұрт	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
				нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				бидай наньы	751	843	945		382,71	410,09	432,95

19

Тағамның атауы	Тағамның шығымды, 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
Борш	200/25	230/25	250/25	кызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03
				ақ қауланды қырыққабат	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24
				кызанақ пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21
				сабіз	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
				сидр 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	80	90	100	сары май	3	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Гарнир: бытырап піскен карақұмық	100	130	150	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Ара балы	10	10	10	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Сүзбеше	100	100	100	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Сүт	200	200	200	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Нан	20	35	40		742	867	925		456,29	477,73	496,30

20