ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚТӨБЕ ОБЛСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ» ММ

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ

БҰЙРЫҚ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
АКИМАТ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА АКТОБЕ»

ПРИКАЗ

2021 жылғы 10 » 03 № 62

Ақтөбе қ.

«____» _____20__года

г.Актобе

Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдікпен тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 12 наурыздағы №320 Қаулысы негізінде және Қазақстан тағамтану академиясымен, Ұлттық денсаулық орталығының мамандарының нұқсаулығымен дұрыс тамақтануының 4 апталық мәзірінің бірыңғай стандартын қолдана отыра, білім беру ұйымдарында жекеленген санаттағы оқушыларға тегін тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша 2021 жылғы ас мәзірін пайдалану үшін

БҰЙЫРАМЫН:

1. Жалпы білім беретін мектеп басшыларына (Белогор НМ қоспағанда):

1.1. Осы бұйрықтың қосымшасында жалғанған қалалық білім бөлімінің ас мәзірі негізінде бір оқушыға тамақтану құны ҚҚС есепке алғанда 507 теңгемен есептелініп, ұйымдастырылсын.

2. Мектеп асханаларындағы тамақтандыру жұмысының санитарлық-гигиеналық талаптарға сай жүргізілуі қатаң міндеттелсін.

3. Жеңеленген санаттағы оқушылардың құжаттарының тізбегін Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 сәуірдегі №158 бұйрығына 10-қосымшасына сәйкес жүргізілсін.

4. Осы бұйрықтың орындалуын қадағалау білім бөлімінің орынбасары А.Сыдыкова мен бас маман У.Орынбаеваға жүктелсін.

Ақтөбе қаласы білім бөлімінің басшысы **С.Сулейменов**

Бекітемін:_____
Ақтөбе қаласының білім
бөлімінің басшысы С.Сулейменов

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

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 теңге
(қосымша күн салығын қоса есептегенде)

Ганта
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	195	3,12	3,51	3,90
				картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
				жұмыртқа	5	6	7	350	1,75	2,10	2,45
				су	3	3	3	90	0,27	0,27	0,27
				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	2225	8,90	11,13	11,13
				бульон	189	217	237	20	3,78	4,34	4,74
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ет зефтелиі	50	60	70	сиыр еті (котлетке арналған ет)	69	78	87	1681	115,99	131,12	146,25
				бидай ұны	11	12	13	239	2,63	2,87	3,11
				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	2225	8,90	11,13	11,13
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Соус	50	50	50	сорпа	50	50	50	20	1,00	1,00	1,00
				құнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5	239	0,60	0,60	0,60
				өсімдік майы	1	1	1	556	0,56	0,56	0,56
				кызанак	5	5	5	544	2,72	2,72	2,72
				сабіз	5	5	5	871	4,36	4,36	4,36
				кант	0,75	0,75	0,75	251	0,19	0,19	0,19
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	50	50	50	1695	84,75	84,75	84,75
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай ұны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					**897**	**1027**	**1110**		**447,43**	**481,22**	**506,57**

соус

Орындаған:Орынбаева Уджан Тлеужановна

1

1 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттo,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 сақиған кеже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				қант	11	12	14	87	0,96	1,04	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	20	4,00	4,60	5,02
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қаусапды 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 құырлағы (жаркое)	150	150	150	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	8	8	8	544	4,35	4,35	4,35
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
тәтті қара шай	200	200	200	шай	1	1	1	2962	2,96	2,96	2,96
				қант	15	15	15	251	3,77	3,77	3,77
				су	150	150	150	90	13,50	13,50	13,50
Сүт	150	150	150	сүт	150	150	150	246	36,90	36,90	36,90
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Жемістер	200	200	200	Жемістер	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	239	4,78	8,37	9,56
Калориялығы, ккал					**775**	**869**	**888**		**452,91**	**462,34**	**467,63**

Тамақ
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 вежс)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
				пиязы	10	12	13	75	0,75	0,90	0,98
				тұздалған қиярлар	16	16	17	628	4,79	10,05	10,68
				арпа жармасы	4	4,6	5	179	0,72	0,82	0,90
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бульон или вода	140	161	175	90	12,60	14,49	15,75
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	80	80	сиыр еті	85	85	85	1681	142,89	142,89	142,89
				сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				пиязы	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56
				қызанақ	19	21	24	544	10,34	11,42	13,06
				құмыралдырылған бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
Макарона отварные	100	130	150	макароны	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
				сары май	4	5	5	2225	8,90	11,13	11,13
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	34	34	34	488	16,59	16,59	16,59
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
				вода	200	200	200	90	18,00	18,00	18,00
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	239	4,78	8,37	9,56
Калориялығы, ккал					**877**	**989**	**1055**		**517,32**	**533,70**	**542,41**

Жауапты маман У Орынбаева

1 анта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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 (горох)	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	[illegible]	0,7[illegible]	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	20	2,80	3,22	3,50
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Сәбізден салат	60	70	100	сәбіз	64	86	108	87	5,57	7,48	9,40
				кант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	6	8	10	556	3,34	4,45	5,56
Балық тефтелін	80	80	80	балық	109	109	109	800	87,20	87,20	87,20
				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
Қызанақ соусымен көкөніс бұқтырмасы	100	130	150	сәбіз	20	26	30	87	1,74	2,26	2,61
				картоп	43	56	64	89	3,83	4,98	5,70
				горошек	12	16	19	1533	18,40	24,53	29,13
				ақ қауланды қырыққабат	51	66	38	80	4,08	5,28	3,04
				сары май	4	5	6	2225	4,90	11,13	13,35
				сорпа	50	50	50	20	1,00	1,00	1,00
				құнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5	136	0,34	0,34	0,34
				өсімдік майы	1	1	1	556	0,56	0,56	0,56
				қызанақ	5	5	5	544	2,72	2,72	2,72
				сәбіз	5	5	5	87	0,44	0,44	0,44
				кант	0,75	0,75	0,75	251	0,19	0,19	0,19
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	16	16	16	753	12,05	12,05	12,05
				су	214	214	214	20	4,28	4,28	4,28
				кант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
Жеміс-жидектер	200	200	200	Жеміс-жидектер	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					**718**	**910**	**987**		**375,01**	**395,14**	**407,33**

4

Тапта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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 кожесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				картоп	40	46	50	89	3,56	4,09	4,45
				сиыр	19	22	24	77	1,47	1,69	1,85
				сары май	8	9	10	2225	17,80	20,03	22,25
				петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53
				қызанақ	6	7	8	544	3,26	3,81	4,35
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бұльон	200	230	250	20	4,00	4,60	5,00
Ет котлет	50	50	50	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	75	75	1681	126,08	126,08	126,08
				бидай наны	14	16	18	239	3,35	3,82	4,30
				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	2225	13,35	15,58	17,80
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55	197	7,29	9,46	10,84
				сары май	5	7	8	2225	11,13	15,58	17,80
Ара балы	10	10	10	сорпа	73	95	110	89	6,50	8,46	9,79
Айран	200	200	200	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Нан	20	35	40	айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00
Калориялығы, ккал				бидай наны	20	35	40	246	4,92	8,61	9,84
					927	**1055**	**1145**		**382,89**	**404,07**	**418,51**

II апта

I-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттo,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
				картоп	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28	86	1,84	2,08	2,24
				қызанақ	5	6	7	544	2,72	3,26	3,81
				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
				бұльон	120	138	150	20	2,40	2,76	3,00
Тұрама тағамдар (фарштан котлет)	70	70	70	сиыр еті	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	60	7	60	1681	100,86	11,77	100,86
				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	350	1,75	2,10	2,45
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
Гарнир арна жармасы	100	130	150	арна жармасы	36	47	54	179	6,44	8,41	9,67
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Ара балы	10	10	10	бұльон	73	95	110	20	1,46	1,90	2,20
Сүзбеше	100	100	100	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				Сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Тәтті қара шай	200	200	200	шай	1	1	1	2962	2,96	2,96	2,96
				қант	15	15	15	251	3,77	3,77	3,77
				су	150	150	150	90	13,50	13,50	13,50
Калориялығы, ккал					844	978	1052		465,75	375,34	471,70

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	15	22	24	[illegible]	1,45	1,65	1,80
				сары май	8	9	10	2225	17,80	20,03	22,25
				петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53
				кызанак	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бұзын	200	230	250	20	4,00	4,60	5,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Ақ қауданды қырыққабатсалаты	47	58	71	ақ қауданды қырыққабат	58	78	98	80	4,64	6,24	7,84
				шиптесін	7	9	11	380	2,66	3,42	4,18
				кант	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)	150	150	150	сиыр 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
				кызанак	11	11	11	544	5,98	5,98	5,98
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	34	34	34	488	16,59	16,59	16,59
				кант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Жемістер	200	200	200	Жеміс-жидек	150	150	150	576	86,40	86,40	86,40
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					**769**	**830**	**870**		**573,25**	**582,92**	**590,65**

2

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	күнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				картоп	80	92	100	85	7,12	8,19	8,90
				жұмыртқа	5	6	7	350	1,75	2,10	2,45
				су	3	3	3	90	0,27	0,27	0,27
				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	2225	8,90	11,13	11,13
				бульон	189	217	237	20	3,78	4,34	4,74
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
				кызанақ	16	19	21	544	8,70	10,34	11,42
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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**		**399,17**	**411,05**	**416,87**

3

II апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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 не горох)	200/25	230/25	250/25	ұрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	128	2,05	2,30	2,56
				картоп	40	45	50	85	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	20	2,80	3,22	3,50
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Балғын көкөніс салаты	44	58	77	ақ қауланды 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
Бұқтырылған балық	55/50	55/50	55/50	балық	112	112	112	800	89,60	89,60	89,60
				сүт	27	27	27	246	6,64	6,64	6,64
				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	10	10	10	544	5,44	5,44	5,44
				өсімдік майы	5	5	5	556	2,78	2,78	2,78
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
Құрамалы гарнир. пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55	197	7,29	9,46	10,84
				сары май	5	7	8	2225	11,13	15,58	17,80
				вода	73	95	110	90	6,57	8,55	9,90
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	16	16	16	753	12,05	12,05	12,05
				су	214	214	214	20	4,28	4,28	4,28
				қант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
Жемістер	200	200	200	жемс-желектер	150	150	150	576	86,40	86,40	86,40
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					**809**	**896**	**954**		**356,69**	**372,73**	**382,22**

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 кежесі	200	230/25	250/25	ақ қауданды қырыққабат	20	23	25	80	1,60	1,84	2,00
				картоп	52	61	66	87	4,72	5,42	5,87
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пиязы	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	20	3,02	3,48	3,80
Ет бөлшектері	50	50	50	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	75	75	75	1681	126,08	126,08	126,08
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
				сүт	18	21	24	246	4,43	5,17	5,90
				кептірілген жаң	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
Піскен макарон	100	130	150	сары май	6	7	8	2225	13,35	15,58	17,80
				макароны	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
				сары май	4	5	5	2225	8,90	11,13	11,13
Ара балы	10	10	10	бұльон	73	95	110	20	1,46	1,90	2,20
Сүт	200	200	200	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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					899	1035	1121		361,71	377,89	387,79

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
				қант	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	3	3	3	544	1,63	1,63	1,63
				бульон	191	220	240	20	3,82	4,40	4,80
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Бұқтырылған сиыр еті (подварка)	80	80	80	сиыр еті	171	171	171	1681	287,45	287,45	287,45
				пияз	37	42	47	75	2,78	3,15	3,53
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
				қызанақ	14	16	18	544	7,62	8,70	9,79
Гарнир: бытырап пскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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**		**509,02**	**523,08**	**532,84**

III апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттo,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 кежесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50	89	3,56	4,09	4,45
				құрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	126	2,02	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	20	2,80	3,22	3,50
Сәбіден салат	50	50	75	сиыр 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
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	2225	26,70	35,60	40,05
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20	659	13,18	13,18	13,18
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
Айран	150	150	150	су	200	200	200	20	4,00	4,00	4,00
Жемістер	150	150	150	айран	150	150	150	280	42,00	42,00	42,00
Нан	20	35	40	жеміс-жидектер	150	150	150	488	73,20	73,20	73,20
Калориялығы, ккал				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
					786	934	1030		385,37	417,20	441,50

Ш ант
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	39	3,12	3,59	3,90
				сиыр	10	12	12	75	0,75	0,90	0,90
				тұздалған қиыр	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	90	12,60	14,49	15,75
Турама заттылар (фарш котлеті)	70	70	70	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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	350	1,75	2,10	2,45
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	күріш	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Сүзбеше	100	100	100	бульон	73	95	110	20	1,46	1,90	2,20
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
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	1330	13,10	13,10	13,10
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3	2300	0,69	0,69	0,69
				су	218	218	218	20	4,36	4,36	4,36
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					863	973			472,92	502,14	526,08

3

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
				сабіз	11	12	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	20	4,00	4,60	5,00
Балғын көкөніс салаты	**50**	**60**	**80**	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
				сабіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
Балықтан жасалған котлет	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
				сүт	55	55	55	246	13,53	13,53	13,53
				сары май	3	3	3	2225	6,68	6,68	6,68
				құнарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				пияз	2	2	2	75	0,15	0,15	0,15
Құрамалы гарнир. пісірілген күрпі	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55	197	7,29	9,46	10,84
				сары май	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38
				сорпа	73	95	110	89	6,50	8,46	9,79
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	16	16	16	753	12,05	12,05	12,05
				су	214	214	214	20	4,28	4,28	4,28
				кант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
Жемістер	250	250	250	жеміс-жидектер	150	150	150	488	73,20	73,20	73,20
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					**826**	**928**	**1024**		**548,25**	**561,53**	**608,58**

4

III апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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 кесіпе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	350	1,75	2,10	2,45
				су	3	3	3	90	0,27	0,27	0,27
				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	2225	8,90	11,13	11,13
				бульон	189	217	236	20	3,78	4,34	4,72
Рагу (сиыр етінен)	140/40	140/40	140/40	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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					**748**	**790**	**804**		**360,12**	**365,80**	**367,62**

5

IVапта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның шикізаттері	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 ш/к	200/25	230/25	250/25	ш.қауданы қырыққабат	69	79	86	80	5,52	6,32	6,88
				сәбіз	11	12	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	3	3	3	544	1,63	1,63	1,63
				құрғатылырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бұдыс	160	184	200	20	3,20	3,68	4,00
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
Ара балы	10	10	10	қызанақ	16	19	21	544	8,70	10,34	11,42
Сүт	200	200	200	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
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					885	925	968		383,06	392,47	397,52

IVапта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттo,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
				сабіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,21
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				қазанақ	3	3	3	544	1,63	1,63	1,63
				бульон	191	220	240	20	3,82	4,40	4,80
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Дәрумеңді салат (2-нұска)	50	60	70	ак қауланды қырыққабат	15	20	25	80	1,20	1,60	2,00
				сабіз	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
Турама зразылар (фарш котлеті)	70	70	70	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	7	8	9	350	2,45	2,80	3,15
				петрушки	4	5	6	253	1,01	1,27	1,52
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	55	179	6,44	8,41	9,85
				бульон	73	95	110	20	1,46	1,90	2,20
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20	659	13,18	13,18	13,18
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
				вода	200	200	200	20	4,00	4,00	4,00
Жемістер	250	250	250	жеміс-жидектер	250	250	250	488	122,00	122,00	122,00
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориальғы, ккал					910	1059	1173		405,09	436,61	464,68

IVапта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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	Сөк	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	12	14	87	0,96	1,12	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	20	4,00	4,60	5,00
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сәбіз	181	205	226	1681	304,26	344,61	379,91
				пияз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				өсімдік майы	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				ыстық	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56
Бута пісірілген макароны	100	130	150	бидай ұны	19	21	24	544	10,34	11,42	13,06
				макарон	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
				сары май	36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	12	16	18	2225	26,70	35,60	40,05
Тәтті қара шай	200	200	200	шай	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
				қант	1	1	1	2962	2,96	2,96	2,96
				су	15	15	15	251	3,77	3,77	3,77
Нан	20	35	40	бидай наны	150	150	150	90	13,50	13,50	13,50
					20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					881	999	1072		658,51	718,04	764,62

IVапта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттo,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 кожесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
				жұмыртқа	5	6	7	350	1,75	2,10	2,45
				су	3	3	3	90	0,27	0,27	0,27
				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	2225	8,90	11,13	11,13
				бульон	189	217	237	20	3,78	4,34	4,74
Қызылша салаты	49	64	83	сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				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
				сүт	20	23	26	246	4,92	5,66	6,40
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23
Бүтін пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55	197	7,29	9,46	10,84
				сары май	5	7	8	2225	11,13	15,58	17,80
				сорпа	73	95	110	89	6,50	8,46	9,79
Кептірілген жемістен компот	200	200	20	кептірілген алма	15	15	15	488	7,32	7,32	7,32
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
Жемістер	250	250	250	вода	200	200	200	20	4,00	4,00	4,00
Нан	20	35	40	жемис-жидектер	250	250	250	576	144,00	144,00	144,00
				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калорийлығы, ккал					751	843	945		414,86	445,90	469,94

IVапта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ			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 қаудиды 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	20	2,40	2,76	3,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Пісірілген тауық еті	50	60	70	тауық еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
				пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
Гарнир: бытыран піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	2225	8,90	11,13	13,35
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					742	867	925		472,20	495,68	516,16
									446,75	462,82	484,10

5