«Бекітемін»
Ақтөбе қаласы білім
бөлімі басшысының м.а
_____ Ж. Б Шалабаева

Ақтөбе қаласы білім бөліміне қарасты жалпы білім беретін мектептердегі жекеленген санат оқушылары үшін 4 апталық мәзірі

Төрт апталық мәзірі (қыс- көктем)

1 апта

1-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кт-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кесне кожесі	200/25	230/25	250/25	Құнарланды рылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртка	675	5	6	7
					Су	0	3	3	3
					Подталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	71	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	237
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ет тефтелні	60	60	60	Ет (котлетке арналған ет)	1513	65	65	65
					Күріш	353	4	4	4
					Сүт	260	12	12	12
					Өсімдік майы	424	4	4	4
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сары май	1979	4	4	4
					пияз	73	24	24	24
3	Томат соусы	26	30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сарымай	1979	1	1	1
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Шекер	160	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гарнир: бұқтырлап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
					Сары май	1979	4	5	6
5	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							897	1027	1110

2-ші күн

№	Тағамның	Тағамның шығымы, г	Тағамның		Брутто,г

	атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	ингредиенттері	Бағасы кг-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы немесе тары жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	251
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Үй қырдағы (жаркое)	200	200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
					Картоп	86	250	250	250
					Қызанақ пастасы	871	8	8	8
					Өсімдік майы	424	7	7	7
					пияз	73	16	16	16
4	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	1300	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Картоп крахмалы	376	10	10	10
					Лимон қышқылы	2300	0,3	0,3	0,3
					Су	0	218	218	218
5	Жаңа піскен жеміс	200	200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							775	868	888

3-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто,г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	108	115	135	
					Пияз	73	10	12	13	
					Тұздалған қиар	480	14	16	17	
					Өсімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа немесе су	79	140	161	175	
					Сиыр еті	1513	54	54	54	
2	Бұқтырылған ет (сиыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сиыр еті	1513	113	113	113	
					Сәбіз	91	5	5	5	
					Пияз	73	5	5	5	
					Өсімдік майы	424	8	8	8	
					Қызанақ пастасы	871	12	12	12	
					Қуырылған бидай ұны	166	4	4	4	
3	Гарнир: қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон	287	36	47	54	

					Сары май	1979	12	16	18
					Сәбіз	0	3	4	4
					Пияз	0	5	7	7
					Қызанақ пастасы	0	9	12	13
					Құнарланды рылған бидай ұны	0	1	1	1
					Қант	0	3	4	5
4	Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	489	20	20	20
					шекер	160	20	20	20
5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							877	989	1055
4-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітапта	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	54	62	75
					Үрме немесе бұршақ	705	16	18	20
					Пияз	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	140	161	175
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Сәбіздең салат	50	50	50	Сәбіз	91	64	86	108
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	424	6	8	10
3	Көксерке балығы тефтелі	50	60	75	Көксерке балығы	1500	68	82	103
					Күріш	353	7	8	13
					Сүт	260	10	16	20
					Пияз	73	11	13	15
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	4	5	7
					Өсімдік майы	424	3	4	7
3	Гарнир: қызанақ қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	23	30	38
					Картоп	86	29	39	46
					Көк бұршақ консервіленген	742	12	16	19
					Ақ қауданды қырыққабат	94	25	32	39
					Қызанақ қатыны	0	26	30	30
					Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сары май	1979	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
					қант	160	1	1	1
4	Лимон шырыны	200	200	200	Лимон	766	16	16	16
					шекер	160	24	24	24
					су	79	214	214	214

5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							718	910	987
5-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы	353	15	17	18
					Пияз	73	19	22	24
					Сары май	1979	8	9	10
					Ақжелкен	2090	8	9	10
					Қытанақ пастасы	871	6	7	8
					Піскен ет	37	1	1	1
					Сорпа	79	200	230	250
					сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ет котлеті	50	50	50	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	1513	63	63	63
					Бидай наны	166	9	9	9
					Сүт	260	12	12	12
					нан үгіндісі	166	5	5	5
					Өсімдік майы	424	5	5	5
					Сары май	1979	5	5	5
	Томат соусы	26	30	30	Қытанақ пастасы	871	8	10	10
					Сарымай	1979	1	1	1
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Шекер	160	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
3	Құрамалы тарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш жармасы	353	36	46	54
					Сары май	1979	5	7	8
					Картоп	0	57	74	86
					Сүт	0	8	10	11
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							927	1055	1145
6-шы күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	94	26	30	32
					Сәбіз	91	14	16	18
					Картоп	86	72	82	90
					Пияз	73	14	16	19
					Көк бұршақ консервіленген	742	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5

					Сорпа	79	151	174	188
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты сырмен	50	50	50	Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	17
					Өсімдік майы	424	8	11	15
3	Пісірілген тауық еті	50/30	60/30	70/30	Тауық еті	811	103	127	156
					Сәбіз	91	8	9	10
					пияз	73	3	3	3
4	Гарнир: қарабұршақ /макарон	100	130	150	қара бұршақ	264	24	31	36
					Сары май	1979	4	5	6
					Сары май	1979	6	8	8
					макарон	287	18	24	54
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс(өрік,мейіз)	489	20	20	20
					кант	160	20	20	20
6	Жаңа піскен жеміс	200	200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200
8	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							774	913	992
Орташа алғанда, антасына (ккал)							828	961	1030
Панта									
1-ші күн, дүйсенбі									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның интредиенттері		Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борш	200/25	230/25	250/25	Қызылша	94	30	35	38
					Ақ қауданды қырыққабат	94	23	26	28
					Қызанақ пастасы	871	5	6	7
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақжелкен	2000	2	2	2
					Пияз	73	7	8	9
					Йодталған тұз	37	1,5	2	2
					Өсімдік майы	424	3	3	3
					Кант	160	1,5	2	2
					Сорпа	79	120	138	150
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Турама зразылар	70	70	70	Сиыр еті (котлетке арналған)	1513	66	66	66
					Бидай наны	166	8	8	8
					Сүт	260	11	11	11
					Пияз	73	31	31	31
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					Жұмыртқа	675	5	5	5
					Кептірілген нан	166	5	5	5
					акжелкен	2000	3	3	3
3	Томат соусы	26	30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сарымай	1979	1	1	1

						Қуарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Шекер	160	1	1	1
						Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гарнир: қайнатылған макарон	100		130	150	қайнатылған макарон	287	36	47	54
						Сары май	1979	12	16	18
4	Ара балы	10		10	10	Ара балы	2500	10	10	10
6	Сүт	200		200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								844	978	1052
2-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Харчо көжесі	200/25		230/25	250/25	Күріш жармасы	353	15	17	18
						Пияз	73	19	22	24
						Сары май	1979	8	9	10
						Ақжелкен	2000	8	9	10
						Қызанақ пастасы	871	6	7	8
						Ұлталанған тұз	37	1	1	1
						Сорпа	79	200	230	250
						сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ақ қауданды қырыққабат салат	50		50	50	Ақ қауданды қырыққабат	94	58	78	98
						Шөптесін	2000	7	9	11
						Қант	160	4	5	6
						Өсімдік майы	424	4	5	6
3	Үй құсындағы (жаркое)	200		200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
						Картоп	86	250	250	250
						Қызанақ пастасы	871	8	8	8
						Өсімдік майы	424	7	7	7
						пияз	73	16	16	16
4	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200		200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	489	20	20	20
						қант	160	20	20	20
6	Жаңа піскен жеміс	200		200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								769	830	870
3-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кесепе көжесі	200/25		230/25	250/25	Қуарланды рылған бидай ұны	166	16	18	20

					Жұмыртқа	675	5	6	7
					Су	0	3	3	3
					Подталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Шикі	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	237
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Палау (сиыр еті)	150/50	150/50	150/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Шикі	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызылша шастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
3	Айран	200	200	200	Айран	316	200	200	200
4	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							818	912	961
4-ші күн									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	54	62	68
					Үрме/ бұршақ	705	16	18	20
					Шикі	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақ желкен		3	3	3
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	140	161	175
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					сәбіз	91	18	24	30
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	Ақ қауданды қырыққабат	94	163	163	163
					Сиыр еті (котлетке арналған)	1513	110	110	110
					Күріш жармасы	353	11	11	11
					Шикі	73	21	21	21
					Өсімдік майы	424	5	5	5
					Түтынық	0	60	60	60
					Каймак	1191	16	16	16
					Қуырландырылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сорпа	79	47	47	47
4	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	489	20	20	20
					кант	160	20	20	20

5	Банан	200		200	200	Банан	0	200	200	200
6	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								809	896	954
5-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітабы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25		230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	94	26	30	32
						Сәбіз	91	14	16	18
						Картоп	86	72	82	90
						Пияз	73	14	16	19
						Көк бұршақ консервіленген	742	9	10	11
						Өсімдік майы	424	4	5	5
						Сорпа	79	151	174	188
						Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ет биточкілері	50		50	50	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	1513	63	63	63
						Бидай наны	166	9	9	9
						Сүт	260	12	12	12
						Өсімдік майы	424	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						Сары май	1979	5	5	5
3	Томат соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
						Сарымай	1979	1	1	1
						Құпарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Шекер	160	1	1	1
						Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гарнир: бөктірілген күріш	100		130	150	Күріш	353	37	48	55
						Сары май	1979	4	5	6
						сорпа	79	73	95	110
5	Ара балы	10		10	10	Ара балы		10	10	10
5	Сүт	200		200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								899	1035	1121
6-шы күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітабы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған көже	200/25		230/25	250/25	Сұлы/бұршақ жармасы	350	20	23	25
						Сәбіз	91	11	13	14
						Пияз	73	9	10	11

					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Дәрумендік салат (2 - нұска)	50	50	50	Ақ кәуданды қырыққабат	94	15	20	25
					Сәбіз	91	12	16	20
					Көк жуа	2000	4	5	6
					алма	384	16	22	27
					Лимон шырын үшін	766	4	6	8
					Өсімдік майы	424	10	13	16
2	Бұқтырылған ет (сиыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сиыр еті	1513	113	113	113
					Сәбіз	91	5	5	5
					Пияз	73	5	5	5
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					Қызанақ пастасы	871	12	12	12
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	4	4	4
3	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат /күріш	100	130	150	Ақ кәуданды қырыққабат	94	72	93	115
					Өсімдік майы	424	2	3	6
					Сәбіз	91	2	2	5
					Пияз	73	3	4	8
					Қызанақ пастасы	871	4	6	8
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
					макарона	287	18	24	27
					сары май	1979	6	8	9
					Қант	160	2	2	5
5	кисель	200	200	200	Концентрат тан кисель	586	24	24	24
					Қант	160	10	10	10
6	Жаңа піскен жеміс	200	200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							936	1084	1192
Орташа алғанда, антасына (ккал)							846	956	1025
III анта									
1-ші күн. дүйсенбі									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Қызанақ пастасы	871	3	3	3
					Сорпа	79	191	220	240
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Бұқтырылған ет сиыр (полужарка)	50/50	50/50	50/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Пияз	73	24	24	24

					Өсімдік майы	424	9	9	9
					Қызылша пастасы	871	10	10	10
3	Гарнир: бытырлап піскен қарақұмық	100		130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
						Сары май	1979	4	5	6
4	Ара балы	10		10	10	Ара балы	2500	10	10	10
6	Сүт	200		200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								989	1117	1207
2-ші күн										

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	40	46	50
					Үрме /бұршақ	705	16	18	20
					Пияз	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	140	161	175
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Сәбіздан салат	50	50	50	Сәбіз	91	64	86	108
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	424	6	8	10
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	811	103	127	156
					пияз	73	3	3	3
4	Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	Макарон	287	36	47	54
					сары май	1979	12	16	18
5	Лимон сусыны	200	200	200	Лимон	766	16	16	16
					шекер	160	24	24	24
					су	0	214	214	214
6	Жаңа піскен жеміс	200	200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							786	934	1030
3-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	80	92	100
					Пияз	73	10	12	13
					Тұздалған қиыр	480	14	16	17
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа немесе су	79	140	161	175
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Турама	70	70	70	Сиыр еті	1513	66	66	66

	ірімшіктер					(көтлетке арналған)				
						Бидай наны	166	8	8	8
						Сүт	260	11	11	11
						Пияз	73	31	31	31
						Өсімдік майы	424	8	8	8
						Жұмыртқа	675	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						ақжелкен	2000	3	3	3
	Томат соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
						Сарымай	1979	1	1	1
						Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Шекер	160	1	1	1
						Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гарнир: боктірілген күріш	100		130	150	Күріш	353	37	48	55
						Сарымай	1979	4	5	6
						сорпа	79	73	95	110
5	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200		200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	489	20	20	20
						қант	160	20	20	20
6	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								863	973	1047
4-ші күн										

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері		Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Бағасы кт-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызанақ пастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19

4	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	1300	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Картоп крахмалы	376	10	10	10
					Лимон қышқылы	2300	0,3	0,3	0,3
					Су		218	218	218
6	Банан	200	200	200	Банан		200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							826	928	1024
5-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кесме көжесі	200/25	230/25	250/25	Құнарланды рылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	675	5	6	7
					Су	0	3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	236
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Рагу (сиыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті	1513	96	96	96
					Сәбіз	91	49	49	49
					Пияз	73	22	22	22
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					картоп	86	120	120	120
					қызылша	94	50	50	50
					Ақ қауданды қырыққабат	94	45	45	45
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	3	3	3
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
3	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
4	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							748	790	804
6-шы күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	94	20	23	25
					Сәбіз	91	13	13	14
					Картоп	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ консервіленгені	742	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	151	174	190

					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты сырмен	50	50	50	Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	16
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Толубцы етпен және күріштен	200	200	200	Ақ қауданды қырыққабат		163	163	163
						94			
					Сиыр еті (котлетке арналған)	1513	110	110	110
					Күріш жармасы	353	11	11	11
					Пияз	73	21	21	21
					Өсімдік майы	424	4	4	4
					Түтынық	0	60	60	60
					Қаймақ	1191	16	16	16
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сорпа	79	47	47	47
4	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс(орік,мейіз)	489	20	20	20
					қант	160	20	20	20
5	Жеміс	200	200	200	Жеміс	489	200	200	200
6	Кара бидай наны	20	35	40	Кара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							819	905	940
Орташа алғанда, әптасына (ккал)							839	941	1009
IV апта									
1-ші күн, дүйсенбі									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кт-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балғын қырыққабат тағы	200/25	230/	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	94	69	79	86
					Сәбіз	91	11	13	14
					Ақжелкен	2000	3	3	3
					Пияз	73	9	10	11
					Қызанақ пастасы	871	3	3	3
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	3	3	3
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					сорпа	79	160	184	200
					сиыр еті	1513	54	54	54
2	Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызанақ пастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10
5	Сүт	200	200	200	сүт	260	200	200	200

6	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								885	925	968
2-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Вермишель салынған көже	200/25		230/25	250/25	Вермишель	353	16	18	20
						Сәбіз	91	11	13	14
						Пияз	73	9	10	11
						Өсімдік майы	424	4	5	5
						Қызанақ пастасы	871	3	3	3
						Сорпа	79	191	220	240
						Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Дәрумендi салат (2 - нұска)	50		50	50	Ақ қауланды қырыққабат	94	15	20	25
						Сәбіз	91	12	16	20
						Көк жуа	2000	4	5	6
						алма	384	16	22	27
						Лимон шырын үшін	766	4	6	8
						Өсімдік майы	424	10	13	16
	Турама ірімшілер	70		70	70	Сиыр еті (котлетке арналған)	1513	66	66	66
						Бидай наны	166	8	8	8
						Сүт	260	11	11	11
						Пияз	73	31	31	31
						Өсімдік майы	424	8	8	8
						Жұмыртқа	675	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						ақжелкен	200	3	3	3
	Қызанақ соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	246	8	10	10
						сары май	1979	1	1	1
						Бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Сорпа	79	10	12	12
						кант	160	1	1	1
4	Гарнир: пісірілген макарон	100		130	150	Макарон	287	36	47	54
						сары май	1979	12	16	18
5	Кептірілген жемістен компот	200		200	200	Кептірілген жеміс	489	20	20	20
						кант	160	20	20	20
7	Жеміс	200		200	200	Жеміс	489	200	200	200
8	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал								910	1059	1173
3-ші күн										

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітапта	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Бұқтырылған ет (сиыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сиыр еті	1513	113	113	113
					Сәбіз	91	5	5	5
					Пияз	73	5	5	5
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					Қызынақ пастасы	871	12	12	12
					Бидай ұны	166	4	4	4
3	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат / бөктірілген күріш	100	130	150	Ақ қауданды қырыққабат	94	72	93	215
					Өсімдік майы	424	2	3	6
					Сәбіз	91	2	2	5
					Пияз	73	3	4	8
					Қызанақ пастасы	871	4	6	8
					Құнарланды рылған бидай ұны	166	1	1	1
					Қант	160	2	2	3
					күріш	353	18	24	28
					сары май	1979	2	3	3
5	Айран	200	200	200	айран	316	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							881	999	1072
4-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітапта	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кесне көжесі	200/25	230/25	250/25	Құнарланды рылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	675	5	6	7
					Су		3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	236
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты	50	50	50	Қызылша	94	65	83	109
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Балық котлеті	50	60	75	Көкшеркес балығы	1500	107	120	133
					Бидай наны	187	15	17	19
					Сүт	260	20	23	26
					Кептірілген нан	166	7	8	9
					Өсімдік майы	424	11	12	13
4	Гарнир: сүт	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	23	30	38

	қатылған көкеніс				Картоп	86	29	39	46
					Көк бұршақ консервіленген	742	12	16	19
					Ақ қауданды қырыққабат	94	25	32	39
					Сүт қатығы	0	30	30	30
					Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					сары май	1979	1	1	1
					Бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Сорпа	79	10	12	12
					қант	160	1	1	1
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	489	15	15	15
					қант	160	20	20	20
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							751	843	945
5-ші күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ба5асы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	94	30	35	38
					Ақ қауданды қырыққабат	94	23	26	28
					Қызанақ пастасы	871	5	6	7
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақжелкен	2000	2	2	2
					Пияз	73	7	8	9
					Йодталған тұз	37	1,5	2	2
					Өсімдік майы	424	3	3	3
					Қант	160	1,5	2	2
					Сорпа	79	120	138	150
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Шіскірілген тауық еті	50/30	60/30	70/30	Тауық еті	811	103	127	156
					Сәбіз	91	8	9	10
					пияз	73	3	3	3
3	Гарнир: бытырлап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
					Сары май	1979	4	5	6
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							742	867	925
6-шы күн									

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	54	62	68

	кажесі				Бұршақ	110	16	18	20
					Пияз	73	9	10	11
					Сәбіз	91	11	13	14
					Ақ желкен	2000	3	3	3
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Йодталған Тұз	37	1	1	1
					Сорпа	79	141	162	176
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сиыр еті	1513	54	54	54
					Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Үй құырдағы (жаркое)	200	200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
					Картоп	86	250	250	250
					пастасы	871	8	8	8
					Өсімдік майы	424	7	7	7
5	Кисель	200	200	200	пияз	73	16	16	16
					Концентрат тан кисель	586	24	24	24
6	Жеміс	200	200	200	Қант	160	10	10	10
					Жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							895	968	1018

Орын: А.Сыдыкова

Е.Смагулов

У.Орынбаева