

Петропавл қаласының жалпы білім беретін мектептерінде бастауыш сынып оқушылары мен оқушыларының жекелеген санаттарына арналған 4 апталық ыстық тамақ мәзірі (қыс-көктем)

1 апта Дүйсенбі		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
Тағамдардың атауы		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сүтті ботқа		150	200	200	522,55	тары жармасы	0,0500	0,0650	0,0650	240,00	280,00	280,00
					437,37	сүт	0,1300	0,1800	0,1800			
					0,00	су	0,0480	0,0645	0,0645			
					454,08	қант	0,0050	0,0050	0,0050			
					4207,46	сары май	0,0100	0,0120	0,0150			
пісірілген жұмыртқа қант қосылған шай		200	200	200	490,00	жұмыртқа	1шт	1шт	2шт	70,00	70,00	140,00
					5066,00	қара байқа шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
					0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000			
					454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
					654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
нан		20	35	40	тамақтың рациональның құны					395,00	445,00	517,00

Сейсенбі		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
Тағамдардың атауы		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
тамық етінен тефтели		80	100	100	1572,81	құс еті	0,1310	0,1450	0,1450	280	300	300,00
					711,46	өсімдік майы	0,0100	0,0150	0,0150			
					522,55	күріш	0,0104	0,0130	0,0130			
					333,33	ж/с бидай ұны	0,0064	0,0080	0,0080			
					400,93	пияз	0,0136	0,0170	0,0170			
қаймақ тұздығы		20	25	25	437,37	сүт	0,0100	0,0100	0,0100	50,00	60,00	60,00
					1547,00	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250			
					4207,46	сары май	0,0010	0,0010	0,0010			
					333,33	ж/с бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010			
					151,65	макарондар	0,1152	0,1728	0,1728			
гарнир: картоп езбесі		100	150	150	437,37	картоп	0,0300	0,0400	0,0400	200,00	300,00	300,00
					4 207,46	сары май	0,0100	0,0150	0,0150			
					536,76	кисель	0,2000	0,2000	0,2000			
					654,60	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
					тамақтың рациональның құны					695,00	835,00	837,00
нан		20	35	40	тамақтың рациональның құны							

Сәрсенбі		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
Тағамдардың атауы		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
өсімдік майы қосылған сәбіз салаты		60	100	100	400,93	сәбіз	0,0654	0,1090	0,1090	200,00	250,00	250,00
					1055,42	мейіз	0,0100	0,0150	0,0150			
					454,08	қант	0,0060	0,0100	0,0100			
					711,46	өсімдік майы	0,0100	0,0120	0,0120			
					2554,79	күріш жармасы	0,1310	0,1550	0,1550			
сыыр етінен палуа		150	200	200	522,55	өсімдік майы	0,0600	0,0690	0,0690	450,0	540,00	540,00
					711,46	өсімдік майы	0,0150	0,0170	0,0170			
					400,93	сәбіз	0,0150	0,0200	0,0200			
					400,93	сыыр еті	0,0200	0,0230	0,0230			
					5066,00	қара байқа шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
лимон қосылған шай		200	200	200	0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000	120,00	120,00	120,00
					454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
					918,92	лимон	0,0100	0,0100	0,0100			
					654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
					тамақтың рациональның құны					785,00	935,00	937,00
нан		20	35	40	тамақтың рациональның құны							

Бейсенбі		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
Тағамдардың атауы		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеттері, негізгі қызыл тұздық		80/20	100/25	100/25	2554,79	сыыр еті	0,1200	0,1450	0,1450	350,00	400,00	400,00
					159,10	бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190			
					437,37	сүт	0,0192	0,0240	0,0240			
					1055,42	кепірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100			
					711,46	өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058			
					711,46	өсімдік майы	0,0004	0,0005	0,0005			
					333,33	ж/с бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010			
					1450,00	томат пастасы	0,0020	0,0020	0,0020			
					400,93	сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020			
					400,93	пияз	0,0050	0,0060	0,0060			
					454,08	қант	0,0001	0,0001	0,0001			
					522,55	макарондар	0,0400	0,0600	0,0600			
					4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100			
					1335,51	кисель	0,0240	0,0240	0,0240			
					918,92	жана піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150			
Гарнир: пісірілген макарондар Кисель		200	200	200	454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100	150,00	150,00	150,00
					1506,98	лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010			
					0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900			
					695,0	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
					тамақтың рациональның құны					655,00	825,00	827,00
нан		20	35	40	тамақтың рациональның құны							

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
көкөніс көжесі	200	250	250	333,00	ж/с ұн	0,0020	0,0025	0,0025	280,00	300,00	300,00
				151,65	картоп	0,0400	0,0650	0,0650			
				400,93	қырыққабат	0,0500	0,0625	0,0625			
				400,93	сәбіз	0,0100	0,0125	0,0125			
				400,93	пияз	0,0100	0,0120	0,0120			
				1572,81	күс еті	0,0840	0,1020	0,1020			
				711,46	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050			
				400,93	кызылша	0,0100	0,0120	0,0120			
сүзбе қосылған пісірме	50	50	100	400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050	150,00	150,00	300,00
				333,00	жоғары сұрыпты бидай ұны	0,0300	0,0300	0,0600			
				333,00	жоғары сұрыпты бидай ұны (себу үшін)	0,0020	0,0020	0,0040			
				454,08	қант	0,0040	0,0040	0,0080			
				4207,46	сары май	0,0120	0,0120	0,0240			
				490,00	меланж немесе жұмыртқа	0,0050	0,0050	0,0100			
				437,37	сүт 2,5%	0,0300	0,0400	0,0800			
				1676,46	сүзбе	0,0350	0,0350	0,0700			
жеміс	120	120	150	6822,00	престелген ашықты	0,0010	0,0010	0,0020	120,00	120,00	135,00
				490,00	меланж немесе жұмыртқа (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020			
сүтті шай	200	200	200	918,92	алма	0,1200	0,1200	0,1500	90,00	90,00	90,00
				5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
				0,00	су	0,1500	0,1500	0,1500			
				437,37	сүт	0,0800	0,1000	0,1000			
нан	20	35	40	454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070	15,00	25,00	27,00
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
тамақтану рационының құны									655,00	685,00	852,00

2 апта
Дүйсенбі

Дүйсенбі		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
Тағамдардың атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас			11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
сүтті бидай ботқасы	150	200	200	522,55	бидай жармасы	0,0300	0,0400	0,0400	220,00	240,00	240,00	
				437,37	сүт	0,1300	0,0180	0,1800				
				0,00	су	0,0480	0,0645	0,0645				
				454,08	қант	0,0050	0,0050	0,0050				
				4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100				
Бал пісірмесі	40	40	80	333,00	бидай ұны ж/с	0,0420	0,0420	0,0840	130,00	130,00	260,00	
				333,00	бидай ұны ж/с (себу үшін)	0,0040	0,0040	0,0080				
				3640,17	бал	0,0350	0,0350	0,0700				
				4207,46	сары май	0,0120	0,0120	0,0240				
				490,00	малаңж немесе жұмыртқа	0,0020	0,0020	0,0040				
				437,37	сүт	0,0300	0,0400	0,0800				
				490,00	меланж/ немесе жұмыртқа (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020				
				5066,00	қара байқа шайы	0,0020	0,0020	0,0020				
				0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000				
				918,92	лимон	0,0100	0,0100	0,0100				
қант және лимон қосылған шай	200	200	200	454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070	120,00	120,00	120,00	
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400				
				15,00								
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	485,00	515,00	647,00	
тамақтану радионының құны												

Сейсенбі

Сейсенбі Тағамдардың атауы		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сма, тг		
		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100	400,93	ақ қырыққабат	0,0594	0,0990	0,0990	200,0	250,00	250,00	
				400,93	сәбіз	0,0066	0,0110	0,0110				
				400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050				
				918,92	алма	0,0150	0,0200	0,0200				
				454,08	қант	0,0036	0,0060	0,0060				
				711,46	өсімдік майы	0,0036	0,0060	0,0060				
еттен жасалған төфтели	80	100	100	2554,79	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450	320,00	360,00	400	
				172,55	бидай наны	0,0112	0,0140	0,0140				
				437,37	сүт	0,0160	0,0200	0,0200				
				400,93	пияз	0,0320	0,0400	0,0400				
				711,46	өсімдік майы	0,0093	0,0116	0,0116				
				159,10	бидай ұны	0,0046	0,0058	0,0058				
негізгі қызыл тұздық	20	25	25	711,46	өсімдік майы	0,0004	0,0005	0,0005	140,00	250,00	250,00	
				333,33	бидай ұны 1 сұрып	0,0010	0,0010	0,0010				
				1450,00	томат езбесі	0,0020	0,0020	0,0020				
				400,93	сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020				
				400,93	пияз	0,0005	0,0006	0,0006				
				454,08	қант	0,0001	0,0001	0,0001				
гарнир пісірілген макарондар	100	150	150	522,55	макарондар	0,0400	0,0600	0,0600	150,00	150,00	150,00	
				4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100				
кисель	200	200	200	1022,42	кисель	0,0150	0,0150	0,0150	15,00	25,00	27,00	
				1055,42	жана піскен жемістер	0,0100	0,0100	0,0100				
				454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100				
				1506,98	лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010				
				0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900				
нан	20	35	40	654,59	карабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	825,00	1035,00	1077,00	
тамақтың рациональның құны												

Сәрсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
көкөністермен бұқтырылған ет	80	100	100	2554,79	сыйр еті	0,1450	0,1750	0,1750	390,00	400,0	400,0
				711,46	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050			
				400,93	сәбіз	0,0040	0,0050	0,0050			
				1450,00	томат пастасы	0,0040	0,0050	0,0050			
				400,93	пияз	0,0040	0,0050	0,0050			
				400,93	жасаң көк шөп	0,0024	0,0030	0,0030			
				333,33	бидай ұны	0,0032	0,0040	0,0040			
жарма гарнирі	100	150	150	255,55	қарақұмық	0,0500	0,0750	0,0750	135,00	200,00	200,00
				4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100			
қант қосылған шай	200	200	200	5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020	70,00	70,0	70,0
				0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000			
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,0	27,0
тамақтану рационның құны									610,00	695,00	697,00

Бейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
балық котлеттері	80	100	100	1674,77	минтай	0,1250	0,1450	0,1450	285,00	350,00	350,00
				172,55	бидай наны	0,0160	0,0200	0,0200			
				437,37	сүт	0,0232	0,0290	0,0290			
				1055,42	кепітірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100			
қаймақ тұздығы	20	25	25	1547,00	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250	50,00	60,00	60,00
				4207,46	сары май	0,0010	0,0010	0,0010			
				333,33	бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010			
				151,65	картоп	0,1152	0,1728	0,1728			
Гарнир картоп езбесі	100	150	150	437,37	сүт	0,0220	0,0280	0,0280	200,00	300,00	300,00
				4207,46	сары май	0,0100	0,0150	0,0150			
				918,92	кепітірілген жемістер	0,0300	0,0300	0,0300			
				918,92	кепітірілген өрік	0,0100	0,0100	0,0100			
кепітірілген жеміс қоспасынан жасалған компот	200	200	200	454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100	120,00	120,00	120,00
				1506,98	лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010			
				0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000			
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
тамақтану рационның құны									670,00	855,00	857,00

Жұма

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
үй кеспесі	200	250	250	522,55	кеспе	0,0520	0,0650	0,0680	280,00	300,00	300,00
				1572,81	құс еті	0,0840	0,1020	0,1020			
				151,65	картоп	0,0300	0,0400	0,0450			
				400,93	сәбіз	0,0100	0,0130	0,0150			
				400,93	пияз	0,0100	0,0130	0,0150			
				400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050			
				711,46	өсімдік майы	0,0080	0,0100	0,0120			
қатты ірімшік	20	20	35	5077,63	қатты ірімшік	0,0200	0,0200	0,0350	90,00	90,00	140,00
				918,92	алма	0,1200	0,1200	0,1500	120,00	120,00	135,00
жеміс	120	120	150	5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020	90,000	90,00	90,00
сүтті шай	200	200	200	0,00	су	0,1500	0,1500	0,1500			
				437,37	сүт	0,0500	0,0500	0,0500			
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	595,00	625,00	692,00
тамақтану рационның құны									637,00	745,00	794,00

Запқа

Дүйсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
сүтті күріш ботқасы	150	200	200	522,55	күріш жармасы	0,0500	0,0650	0,0650	240,00	280,00	280,00
				437,37	сүт	0,1300	0,1800	0,1800			
				0,00	су	0,0500	0,0665	0,0665			
				454,08	қант	0,0050	0,0060	0,0060			
				4207,46	сары май	0,0100	0,0120	0,0150			
пісірілген жұмыртқа	1шт	1шт	2шт	490,00	жұмыртқа	1шт	1шт	2шт	70,00	70,00	140,00
				5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
лимон қосылған шай	200	200	200	0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000	120,00	120,00	120,00
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
				918,92	лимон	0,0100	0,0100	0,0100			
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
тамақтану рационның құны									445,00	495,00	567,00

Сейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
ет котлеттері	80	100	100	2554,79	сыйр еті	0,1200	0,1450	0,1450			
				172,55	бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190			
				437,37	сүт	0,0192	0,0240	0,0240			
				1055,00	кепітірілген нан	0,0080	0,0100	0,0100			
				711,46	өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058			

негізгі қызыл тұздық	20	25	25	711,46	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050	350,00	400,00	400,00
				333,00	бидай ұны I сұрып	0,0010	0,0010	0,0010			
				1450,00	томат езбесі	0,0020	0,0020	0,0020			
				400,93	сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020			
				400,93	пияз	0,0050	0,0060	0,0060			
Гарнир: бөктірілген күріш	100	150	150	454,08	қант	0,0010	0,0010	0,0010	135,00	200,00	200,00
				522,55	күріш	0,0383	0,0600	0,0600			
				4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100			
				1335,51	кисель	0,0240	0,0240	0,0240			
				454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100			
жеміс-жидек киселі	200	200	200	918,92	жаңа піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150	150,00	150,00	150,00
				1506,98	лимон қышқылы	0,0001	0,0001	0,0001			
				0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900			
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
нан	20	35	40								
тамақтану рационының құны									15,00	25,00	27,00
									650,00	775,00	777,00

Сәрсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	100	100	400,93	сәбіз	0,0654	0,1090	0,1090	200,00	250,00	250,00
				400,93	мейіз	0,0100	0,0150	0,0150			
				454,08	қант	0,0060	0,0100	0,0100			
				711,46	өсімдік майы	0,0036	0,0060	0,0060			
сиыр етінен жасалған қуырдақ	150	200	200	2554,79	сиыр еті	0,1310	0,1550	0,1550	450,00	540,00	540,00
				151,65	картоп	0,1500	0,1900	0,1900			
				400,93	пияз	0,0200	0,0250	0,0250			
				400,93	сәбіз	0,0250	0,0300	0,0300			
				918,92	жаңа піскен қызанақ	0,0150	0,0200	0,0200			
				711,46	өсімдік майы	0,0100	0,0150	0,0150			
қант қосылған шай	200	200	200	5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020	70,00	70,00	70,00
				0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000			
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
тамақтану рационының құны									735,00	885,00	887,00

Бейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
балықтан жасалған тефтели	80	100	100	1674,77	ж/т балық	0,1250	0,1450	0,1450	285,00	350,00	350,00
				711,46	өсімдік майы	0,0100	0,0150	0,0150			
				522,55	күріш	0,0104	0,0130	0,0130			
				333,00	бидай ұны	0,0064	0,0080	0,0080			
				400,93	пияз	0,0136	0,0170	0,0170			
				437,37	сүт	0,0100	0,0100	0,0100			
				1547,00	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250			
қаймақ тұздығы	20	25	25	4207,46	сары май	0,0010	0,0010	0,0010	50,00	60,00	60,00
				333,00	бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010			
				151,65	картоп	0,1152	0,1728	0,1728			
Гарнир картоп езбесі	100	150	150	437,37	сүт	0,0220	0,0280	0,0280	200,00	300,00	300,00
				4207,46	сары май	0,0100	0,0150	0,0150			
				1022,42	көптірілген өрік	0,0150	0,0150	0,0150			
				1055,42	жаңа піскен жемістер	0,0100	0,0100	0,0100			
				454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100			
Жаңа піскен жемістерден компот	200	200	200	1506,98	лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010	150,00	150,00	150,00
				0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900			
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400			
нан	20	35	40						15,00	25,00	27,00
тамақтану рационының құны									700,00	885,00	887,00

Жума

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сума, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
көкөністер қосылған картоп кәжесі	200	250	250	151,65	картоп	0,0400	0,0650	0,0650	280,00	300,00	300,00
				400,93	жаңа піскен қырыққабат	0,0500	0,0625	0,0625			
				400,93	сәбіз	0,0100	0,0125	0,0125			
				400,93	пияз	0,0096	0,0120	0,0120			
				1572,81	күс еті	0,0840	0,1020	0,1020			
				711,46	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050			
				918,92	жаңа піскен қызанақ	0,0056	0,0070	0,0070			
				400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050			
				333,00	1с ұн	0,0020	0,0025	0,0025			
				333,00	жоғары сұрыпты бидай ұны	0,0300	0,0300	0,0600			
сүзбе қосылған пісірме	50	50	100	333,00	жоғары сұрыпты бидай ұны (себу үшін)	0,0020	0,0020	0,0040	150,00	150,00	300,00
				333,00	қант	0,0040	0,0040	0,0080			
				454,08	сары май	0,0120	0,0120	0,0240			
				4207,46	меланж немесе	0,0050	0,0050	0,0100			
				490,00	Сүт 2,5%	0,0090	0,0090	0,0180			
				437,37	сүзбе	0,0350	0,0350	0,0700			
				1676,46	престелген ашытқы	0,0010	0,0010	0,0020			
				6822,00	меланж немесе жұмыртқа (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020			
				490,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
				5066,00	су	0,1500	0,1500	0,1500			
сүтті шай	200	200	200	0,00					an an	an an	an an

				437,37	сүт	0,0500	0,0500	0,0500			
	120	120	150	454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
	20	35	40	918,92	алма	0,1200	0,1200	0,1500	120,00	120,00	135,00
				654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
тамақтану рационның құны									655,00	685,00	852,00
									637,00	745,00	794,00

4 апта

Дүйсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сөмә, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
ірімшік қосылған макарондар	150	200	200	522,55	макарондар	0,0600	0,0800	0,0800	240,00	275,00	275,00
				4207,46	сары май	0,0050	0,0050	0,0050			
				5077,63	қатты ірімшік	0,0200	0,0250	0,0250			
Бал пісірмесі	40	40	80	333,00	Бидай ұны ж/с	0,0420	0,0420	0,0840	130,00	130,00	260,00
				333,00	Бидай ұны ж/с (себу үшін)	0,0040	0,0040	0,0080			
				3640,17	бал	0,0350	0,0350	0,0700			
				4207,46	сары май	0,0120	0,0120	0,0240			
				490,00	меланж немесе	0,0020	0,0020	0,0040			
				437,37	сүт	0,0080	0,0080	0,0160			
				490,00	меланж/ немесе жұмыртқа (жағу үшін)	0,0010	0,0010	0,0020			
сүтті шай	200	200	200	5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020	90,00	90,00	90,00
				0,00	су	0,1500	0,1500	0,1500			
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
				437,37	сүт	0,0500	0,0500	0,0500			
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
тамақтану рационның құны									475,00	520,00	652,00

Сейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сөмә, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
еттен жасалған биточки	80	100	100	2554,79	сиыр еті	0,1200	0,1450	0,1450			
				172,55	бидай наны	0,0152	0,0190	0,0190			
				437,37	сүт	0,0192	0,0240	0,0240			
				1047,96	кепітілген нан	0,0080	0,0100	0,0100			
				711,46	өсімдік майы	0,0046	0,0058	0,0058			
негізгі қызыл тұздық	20	25	25	711,46	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050	350,00	400,00	400,00
				333,33	бидай ұны I сұрып	0,0010	0,0010	0,0010			
				1450,00	томат езбесі	0,0020	0,0020	0,0020			
				400,93	сәбіз	0,0020	0,0020	0,0020			
				400,93	пияз	0,0050	0,0060	0,0060			
				454,08	қант	0,0010	0,0010	0,0010			
Гарнир: жарма	100	150	150	522,55	қарақұмық	0,0330	0,0490	0,0490	135,00	200,00	200,00
				4207,46	сары май	0,0050	0,0100	0,0100			
жеміс-жидек киселі	200	200	200	1335,51	кисель	0,0240	0,0240	0,0240			
				454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100	150,00	150,00	150,00
				918,92	жана піскен жемістер	0,0150	0,0150	0,0150			
				1506,98	лимон қышқылы	0,0001	0,0001	0,0001			
				0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900	15,00	25,00	27,00
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	650,00	775,00	777,00
тамақтану рационның құны											

Сәрсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сөмә, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
өсімдік майы қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	100	400,93	ақ қырыққабат	0,0594	0,0990	0,0990	200,0	250,00	250,00
				400,93	сәбіз	0,0066	0,0110	0,0110			
				400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050			
				918,92	алма	0,0150	0,0200	0,0200			
				454,08	қант	0,0036	0,0060	0,0060			
				711,46	өсімдік майы	0,0036	0,0060	0,0060			
сиыр етінен палау	150	200	200	2554,79	күріш жармасы	0,1310	0,1550	0,1550	450,0	540,00	540,00
				522,55	өсімдік майы	0,0600	0,0690	0,0690			
				711,46	пияз	0,0150	0,0170	0,0170			
				400,93	сәбіз	0,0200	0,0230	0,0230			
				400,93	сиыр еті	0,0020	0,0020	0,0020	120,00	120,00	120,00
лимон қосылған шай	200	200	200	5066,00	қара байха шайы	0,0020	0,0020	0,0020			
				0,00	су	0,2000	0,2000	0,2000			
				454,08	қант	0,0070	0,0070	0,0070			
				918,92	лимон	0,0100	0,0100	0,0100	15,0	25,0	27,0
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	785,00	935,00	937,00
тамақтану рационның құны											

Бейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сөмә, тг		
	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
балық котлеттері	80	100	100	1674,77	ж/т балық	0,1250	0,1450	0,1450	285,00	350,00	350,00
				711,46	өсімдік майы	0,0064	0,0080	0,0080			
				172,55	бидай наны	0,0104	0,0130	0,0130			
				437,37	сүт	0,0160	0,0200	0,0200			
				159,10	бидай ұны	0,0064	0,0080	0,0080			
				400,93	өсімдік майы	0,0040	0,0050	0,0050			
				1547,00	қаймақ	0,0200	0,0250	0,0250	50,000	60,000	60,000
				4207,46	сары май	0,0010	0,0010	0,0010			
қаймақ тұздығы	20	25	25	333,33	бидай ұны	0,0010	0,0010	0,0010			
				151,65	картоп	0,1152	0,1728	0,1728	200,000	300,000	300,000
				437,37	сүт	0,0220	0,0280	0,0280			
Гарнир картоп езбесі	100	150	150								

				4207,46	сары май	0,0100	0,0150	0,0150			
				1022,42	кисель	0,0150	0,0150	0,0150			
				1055,42	жаңа піскен жемістер	0,0100	0,0100	0,0100			
				454,08	қант	0,0100	0,0100	0,0100	150,00	150,00	150,00
				1506,98	лимон қышқылы	0,0010	0,0010	0,0010			
				0,00	су	0,1900	0,1900	0,1900			
	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны	0,0200	0,0350	0,0400	15,00	25,00	27,00
нан				тамақтану рационының құны					700,00	885,00	887,00

Жұма		Тағамның шығуы, гр.			Бағасы, тг	Тағамның ингредиенттері	брутто салмағы, кг			сма, тг		
		6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
үй кеспесі		200\25	250\30	250\30	522,55	макарондар (кеспе)	0,0520	0,0650	0,0650	280,00	300,00	300,00
					1572,81	құс еті	0,0840	0,1020	0,1020			
					151,65	картоп	0,0380	0,0500	0,0500			
					400,93	сәбіз	0,0100	0,0130	0,0150			
					400,93	пияз	0,0100	0,0130	0,0150			
					400,93	көк шөп	0,0050	0,0050	0,0050			
					711,46	өсімдік майы	0,0080	0,0100	0,0120			
							0,0200	0,0250	0,0400	90,00	95,00	185,00
қатты ірімшік	20	20	40	5077,63	қатты ірімшік		0,1200	0,1200	0,1200	120,00	120,00	135,00
жеміс	120	120	150	918,92	алма		0,0020	0,0020	0,0020	70,00	70,00	70,00
қант қосылған шай	200	200	200	5066,00	шай (демдеме)		0,2000	0,2000	0,2000			
				0,00	су		0,0070	0,0070	0,0070			
				454,08	қант		0,0070	0,0070	0,0070	15,00	25,00	27,00
нан	20	35	40	654,59	қарабидай-бидай наны		0,0200	0,0350	0,0400	575,00	610,00	717,00
тамақтану рационының құны										637	745	794

Ескерту:

*Тағамдарды дайындаған кезде тұзды 1 гр артық қолданбау. Бір рет қабылдағанда бастауыш сыныптарда, үлкен балаларға 1,5 гр артық емес.

ДДСҰ ұсынған