



БЕКІТЕМІН:
"Мәлік Ғабдуллин ауылының негізгі орта мектебі" ҚММ директоры
Б.Османова
" " " 2024 жыл



БЕКІТЕМІН:
Ақмола облысы білім басқармасының бастығы
Д.Кенжеболатова
" " " 2024 жыл

Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г		Нетто, г		Сомасы		Шикізат жиынтығының		Дайын тағамның құны	
	7-10 жас	11-15 жас			7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-11 жас	10-15 жас	7-10 жас	11-15 жас
1 апта														
1 - күн														
Сары май қосылған сүтті тары ботқасы	150	200	тары жармасы	365,00	0,03	0,035	0,03	0,035	10,95	12,78	85,29	94,91	153,52	170,84
			2,5% сүт	468,00	0,076	0,088	0,076	0,088	35,57	41,18				
			қант	437,00	0,005	0,01	0,005	0,01	2,19	4,37				
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
Сары май мен ірімшік қосылған сәндіч	35	50	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	73,09	77,34	131,56	139,21
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
			ірімшік	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95				
бал	5	5	нан	425,00	0,025	0,035	0,025	0,035	10,63	14,88	15,00	15,00	27,00	27,00
сүт пен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	16,84	16,84	30,30	30,30
			2,5% сүт	468,00	0,021	0,021	0,02	0,02	9,83	9,83				
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
алма	100	100	алма	696	0,1	0,1	0,1	0,1	6,9					
2 - күн											190,21	204,09	342,38	367,36
мейіз қосылған қызылша салаты	60	100	қызылша	280,00	0,066	0,12	0,050	0,090	18,48	33,60	39,48	68,60	71,06	123,48
			мейіз	3500,00	0,006	0,01	0,05	0,09	21,00	35,00				
			өсімдік майы	653,00	0,003	0,004	0,003	0,004	1,96	2,61				
			жамбас және жіліншік)	1426,00	0,160	0,160	0,109	0,109	228,16	228,16				
Қуырылған құс еті	200	200	өсімдік майы	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	257,62	257,62	463,72	463,72
			картоп	191,00	0,107	0,107	0,080	0,080	20,44	20,44				
			сәбіз	240,00	0,022	0,022	0,018	0,018	5,28	5,28				
			бидай ұны I сорт	207,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,41	0,41				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
Жеміс-жидек киселі	200	200	сығындысы	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	46,87	46,87	84,37	84,37
			қант	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37				
			картоп крахмалы	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
3 - күн											352,47	387,97	634,45	698,34
гуляш (сыыр еті)	80	100	сыыр еті (нық-кеуде бөлігі)	2711,00	0,162	0,216	0,119	0,159	439,18	585,58	478,30	638,50	860,93	1149,30
			сәбіз	240,00	0,010	0,015	0,012	0,008	2,40	3,60				
			пияз	149,00	0,007	0,01	0,008	0,006	1,04	1,49				
			өсімдік майы	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	4,57	6,53				
			томат пастасы	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	30,00	40,00				
			бидай ұны I сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	1,04	1,24				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
Ғарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	сары май	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	32,63	39,48	58,73	71,07
			қарақұмық	298,00	0,048	0,071	0,048	0,071	14,30	21,16				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
сүзбе	50	50	сүзбе	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07
шай	200	200	шай	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
4 - күн											670,57	844,01	1207,03	1519,22
ақ қырыққабат, сәбіз салаты	60	100	ақ қырыққабат	140,00	0,044	0,06	0,035	0,050	6,16	8,82	21,02	31,09	37,83	55,96
			сәбіз	240,00	0,011	0,031	0,01	0,03	2,64	7,44				
			аскөк	2600,00	0,003	0,003	0,004	0,004	7,80	7,80				
			қант	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
қызылтыл дось сорпасы	200/25	250/25	өсімдік майы	653,00	0,006	0,01	0,006	0,01	3,92	6,53	138,78	141,99	249,81	255,59
			қызылтыл дось	2500,00	0,050	0,050	0,031	0,031	125,00	125,00				
			тары жармасы	365,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,83	2,19				
			пияз	149,00	0,017	0,022	0,015	0,018	2,53	3,28				
			картоп	191,00	0,049	0,060	0,036	0,045	9,36	11,46				
лимон мен қант қосылған шай	200	200	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	7,01	7,01	12,61	12,61
			жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82				
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
5 - күн											175,31	194,97	315,55	350,94
ет қотлеттері (пісше піскен) \ қызыл негізгі тұздық	80/20	100/20	сыыр еті (котлет еті)	2711,00	0,076	0,101	0,056	0,074	206,04	273,81	251,64	328,93	452,95	592,08
			бидай наны	425,00	0,014	0,018	0,014	0,018	5,95	7,65				
			пияз	149,00	0,032	0,042	0,027	0,036	4,77	6,26				
			2,5% сүт	468,00	0,017	0,024	0,017	0,024	7,96	11,23				
			кепірілген нан	1200,00	0,008	0,010	0,008	0,010	9,60	12,00				
			өсімдік майы	653,00	0,005	0,006	0,005	0,006	3,27	3,92				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
Ғарнир: суға піскен күріш	100	150	қызыл негізгі тұздық	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	22,41	16,87	40,34	30,37
			күріш	191,00	0,117	0,180	0,088	0,135	22,35	16,81				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
ірімшік салып пісірген нан	60	60	бидай ұны ж/с	539,00	0,033	0,040	0,033	0,040	17,79	21,56	76,12	79,89	137,01	143,80
			бидай ұны ж/с (себуге)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08				
			қант	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31				
			сары май	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30				
			I санаттағы жұмыртқа	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сығымдалған ашытқы	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69				
			сүзбе	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84				
			ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80				
			I санаттағы жұмыртқасы	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41				
кепірілген жемістерден жасалған компот	200	200	кепірілген жеміс	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	51,24	51,24	92,23	92,23
			қант	437,00	0,02	0,020	0,02	0,020	8,74	8,74				
			лимон қышқылы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
Жалпы											409,91	491,81	737,83	885,26



БЕКІТЕМІН:
"Мәлік Ғабдуллин ауылының негізгі орта мектебі" ҚММ директоры
Б.Оспанова
" " " 2024жыл



БЕКІТЕМІН:
Ақмола облысы білім басқармасының басшысы
Д.Кенжеболатова
" " " 2024жыл

Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г		Нетто, г		Сомасы		Шикізат шығыны		Дайын тағамның құны	
	7-10 жас	11-15 жас			7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-11 жас	10-15 жас	7-10 жас	11-15 жас		
II апта														
1- күн														
Сары май қосылған "Достық" сүт ботқасы	150	200	тары жармасы	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	90,14	111,40	162,26	200,52
			күрші жармасы	607,00	0,008	0,015	0,008	0,015	4,86	9,11				
			2,5% сүт	468,00	0,076	0,103	0,076	0,103	35,57	48,20				
			қант	437,00	0,005	0,015	0,005	0,015	2,19	6,56				
Май мен ірімшік сәндівiчi	35	50	сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	73,09	77,34	131,56	139,21
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
			ірімшік	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95				
қант қосылған шай	200/5	200/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	7,01	7,01	12,613	12,613
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
алма	100	100	алма	696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	3,48	3,48	3,48	3,48	6,26	6,26
											173,72	199,23	312,70	358,61
2- күн														
ірімшік қосылған сәбіз сәндівiчi	60	100	сәбіз	240,00	0,065	0,108	0,052	0,086	15,60	25,92	33,13	49,29	59,63	88,72
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
			ірімшік	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95				
үйде қуыру тәсілімен жасалған тағам	200	200	бар жамбас және жіліншік)	1426,00	0,160	0,160	0,109	0,109	228,16	228,16	258,99	258,99	466,19	466,19
			өсімдік майы	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27				
			картон	191,00	0,107	0,107	0,080	0,080	20,44	20,44				
			сәбіз	240,00	0,022	0,022	0,018	0,018	5,28	5,28				
			пияз	149,00	0,012	0,012	0,010	0,010	1,79	1,79				
жемiс-жидек киселi	200	200	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	46,87	46,87	84,37	84,37
			сығындысы	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50				
			қант	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37				
бидай \қара бидай наны	20	35	картон крахмалы	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	8,50	14,88	15,30	26,78
			бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88				
											347,49	370,03	625,48	666,05
3- күн														
еттен жасалған тефтели (пеште піскен) қызыл негізгі тұздық	80\20	100\20	сыыр еті (котлет еті)	2711,00	0,069	0,086	0,050	0,063	187,06	233,15	200,59	249,40	361,06	448,91
			күрші жармасы	607,00	0,007	0,008	0,007	0,008	4,25	4,86				
			пияз	149,00	0,028	0,035	0,024	0,030	4,17	5,22				
			өсімдік майы	653,00	0,004	0,005	0,004	0,005	2,61	3,27				
			I сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,007	0,005	0,007	1,04	1,45				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
Ғарнир: сұға піскен сары май қосылған макарон	100	150	қызыл негізгі тұздық	700	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	58,42	69,66	105,16	125,38
			камыр кеспе	624,00	0,035	0,053	0,035	0,053	21,84	33,07				
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
ірімшік салып пісірген нан	60	60	ж/с бидай ұны	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	76,12	76,12	137,01	137,01
			ж/с бидай ұны себелеуге	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08				
			қант	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31				
			сары май	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30				
			I санаттағы жұмыртқа	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сығымдалған ашытқы	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69				
			сүзбе	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84				
ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80							
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	I санаттағы жұмыртқа	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	51,24	51,24	92,23	92,23
			кептірілген жемістер	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00				
бидай \қара бидай наны	20	35	қант	437,00	0,02	0,020	0,02	0,020	8,74	8,74	8,50	14,88	15,30	26,78
			лимон қышқылы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
			бал	5	5	бал								
											394,87	461,28	710,77	830,31
4- күн														
ақ қырыққабат пен сәбіз қосылған салат	60	80	ақ қырыққабат	140,00	0,044	0,06	0,035	0,050	6,16	8,82	17,94	23,21	32,30	41,79
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			аскөк	2600,00	0,003	0,003	0,004	0,004	7,80	7,80				
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	өсімдік майы	653,00	0,006	0,01	0,006	0,01	3,92	6,53	138,78	141,99	249,81	255,59
			қызғылт лосось	2500,00	0,050	0,050	0,031	0,031	125,00	125,00				
			тары жармасы	365,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,83	2,19				
			пияз	149,00	0,017	0,022	0,015	0,018	2,53	3,28				
			картон	191,00	0,049	0,060	0,036	0,045	9,36	11,46				
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	16,84	16,84	30,30	30,30
			жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82				
			лимон	468,00	0,021	0,021	0,02	0,02	9,83	9,83				
бидай \қара бидай наны	20	35	қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	8,50	14,88	15,30	26,78
			бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88				
											182,06	196,92	327,70	354,45
5- күн														
гуляш (сыыр еті)	80	100	сыыр еті (жауырын-көуде)	2711,00	0,162	0,216	0,119	0,159	439,18	585,58	478,30	638,50	860,93	1149,30
			сәбіз	240,00	0,010	0,015	0,008	0,012	2,40	3,60				
			пияз	149,00	0,007	0,01	0,006	0,008	1,04	1,49				
			өсімдік майы	653,00	0,007	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53				
			томат пастасы	2000,00	0,015	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00				
			I сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
сүзбе	50	50	сары май	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	32,63	39,48	58,73	71,07
			қарақұмық	298,00	0,048	0,071	0,062	0,062	14,30	21,16				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
шырын	200	200	сүзбе	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07
			шырын	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
											670,57	844,01	1207,03	1519,22



БЕКІТЕМІН:
"Мәлік Ғабдуллин ауылының негізгі орта мектебі" ҚММ директоры
Б.Оспанова
" " " 2024жыл



БЕКІТЕМІН:
Ақмола облысы білім басқармасының басшысы
Д.Қенжеболтава
" " " 2024жыл

Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның		Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г		Нетто, г		Сомасы		Шикізат		Дайын тағамның	
	7-10 жас	11-15 жас			7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-11 жас	10-15 жас	7-10 жас	11-15 жас		
III апта														
1 - күн														
сүт пен сары май қосылған бидай ботқасы	150	200	бидай жармасы	365,00	0,03	0,035	0,03	0,035	10,95	12,78	85,29	94,91	153,52	170,84
			2,5% сүт	468,00	0,076	0,088	0,076	0,088	35,57	41,18				
			қант	437,00	0,005	0,01	0,005	0,01	2,19	4,37				
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
Май мен ірімшік сәндісі	35	50	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	73,09	77,34	131,56	139,21
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
			ірімшік нан	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95				
алма	100	100	қант	425,00	0,025	0,035	0,025	0,035	10,63	14,88	15,00	15,00	27,00	27,00
			алма	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00				
сүт пен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	16,84	16,84	30,30	30,30
			2,5% сүт	468,00	0,021	0,021	0,02	0,02	9,83	9,83				
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
											190,21	204,09	342,38	367,36
2 - күн														
мейіз қосылған қызылша салаты	60	100	қызылша	280,00	0,066	0,12	0,050	0,090	18,48	33,60	39,48	68,60	71,06	123,48
			мейіз	3500,00	0,006	0,01	0,05	0,09	21,00	35,00				
құс етінен жасалған палау	200	200	өсімдік майы	653,00	0,003	0,004	0,003	0,004	1,96	2,61	269,97	269,97	485,95	485,95
			бар жамбас және жіліншік)	1426,00	0,160	0,160	0,109	0,109	228,16	228,16				
			өсімдік майы	653,00	0,043	0,043	0,043	0,043	28,08	28,08				
			күріш жармасы	607,00	0,013	0,013	0,013	0,013	7,89	7,89				
			сәбіз	240,00	0,016	0,016	0,013	0,013	3,84	3,84				
			пияз	149,00	0,013	0,013	0,010	0,010	1,94	1,94				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
жеміс-жидек киселі	200	200	сығымдысы	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	46,87	46,87	84,37	84,37
			қант	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37				
бидай қара бидай наны	20	35	картоп крахмалы	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	8,50	14,88	15,30	26,78
			бидай қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88				
											364,82	400,32	656,68	720,57
3 - күн														
гуляш (сыыр еті)	80	100	сыыр еті (жауырып-кеуде)	2711,00	0,162	0,216	0,119	0,159	439,18	585,58	478,30	638,50	860,93	1149,30
			сәбіз	240,00	0,010	0,015	0,012	0,008	2,40	3,60				
			пияз	149,00	0,007	0,01	0,008	0,006	1,04	1,49				
			өсімдік майы	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	4,57	6,53				
			томат пастасы	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	30,00	40,00				
			1 сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	1,04	1,24				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
Ғарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	сары май	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	32,63	39,48	58,73	71,07
			қарақұмық	298,00	0,048	0,071	0,048	0,071	14,30	21,16				
сүзбе	50	50	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	71,15	71,15	128,07	128,07
			ірімшік	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15				
қант қосылған шай	200	200	қант қосылған шай	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00
бидай қара бидай наны	20	35	бидай қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
											670,57	844,01	1207,03	1519,22
4 - күн														
сәбіз қосылған ақ қырыққабат салаты	60	100	ақ қырыққабат	140,00	0,044	0,06	0,035	0,050	6,16	8,82	21,02	31,09	37,83	55,96
			сәбіз	240,00	0,011	0,031	0,01	0,03	2,64	7,44				
			аскек	2600,00	0,003	0,003	0,004	0,004	7,80	7,80				
			қант	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44				
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	138,78	141,99	249,81	255,59
			өсімдік майы	653,00	0,006	0,01	0,006	0,01	3,92	6,53				
			қызғылт лосось	2500,00	0,050	0,050	0,031	0,031	125,00	125,00				
			тары жармасы	365,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,83	2,19				
			пияз	149,00	0,017	0,022	0,015	0,018	2,53	3,28				
			картоп крахмалы	191,00	0,049	0,060	0,036	0,045	9,36	11,46				
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	16,84	16,84	30,30	30,30
			жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82				
бидай қара бидай наны	20	35	2,5% сүт	468,00	0,021	0,021	0,02	0,02	9,83	9,83	8,50	14,88	15,30	26,78
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
бал	5	5	бал	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88				
											185,14	204,79	333,24	368,63
5 - күн														
домалақ котлеттер (пеште піскен) қызыл негізгі соус	80/20	100/20	сыыр еті (котлет еті)	2711,00	0,076	0,101	0,056	0,074	206,04	273,81	251,64	328,93	452,95	592,08
			1-сұрыпты ұннан пісірілген пияз	149,00	0,032	0,042	0,027	0,036	4,77	6,26				
			2,5% сүт	468,00	0,017	0,024	0,017	0,024	7,96	11,23				
			кепірілген нан	1200,00	0,008	0,010	0,008	0,010	9,60	12,00				
			өсімдік майы	653,00	0,005	0,006	0,005	0,006	3,27	3,92				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			қызыл негізгі тұздық	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00				
			картоп	191,00	0,117	0,180	0,088	0,135	22,35	16,81				
			2,5% сүт	468,00	0,016	0,024	0,015	0,023	7,49	7,02				
			Ғарнир: картоп шоресі /сары май	100	150	сары май	3652,00	0,002	0,004	0,002				
йодталған тұз	64,00	0,001				0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
сары май	3652,00	0,01				0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
ірімшік салып пісірген нан	60	60	ж/с бидай ұны	539,00	0,033	0,040	0,033	0,040	17,79	21,56	76,12	79,89	137,01	143,80
			ж/с бидай ұны (себелеуге)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08				
			қант	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31				
			сары май	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30				
			1 санаттағы жұмыртқа	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сығымдалған ашытқы	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69				
			сүзбе	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84				
			ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80				
			1 санаттағы жұмыртқа	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41				
кепірілген жемістен жасалған компот	200	200	кепірілген жемістер	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	51,24	51,24	92,23	92,23
			қант	437,00	0,02	0,020	0,02	0,020	8,74	8,74				
бидай қара бидай наны	20	35	лимон қышқылы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	8,50	14,88	15,30	26,78
			бидай қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88				
											461,22	542,65	830,19	976,78



БЕКІТЕМІН:
"Мәлік Ғабдуллин ауылының негізгі орта мектебі" ҚММ директоры
Б.Оспанова
" " 2024жыл



БЕКІТЕМІН:
Ақмола облысы білім басқармасының басшысы
Д.Кенжіболтаева
" " 2024жыл

Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның		Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г		Нетто, г		Сомасы		Шикізат		Дайын тағамның	
	7-10 жас	11-15 жас			7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-10 жас	11-15 жас	7-11 жас	10-15 жас	7-10 жас	11-15 жас
IV апта														
1-күн														
Сары май қосылған "Достық" сүт ботқасы	150	200	тары жармасы	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	90,14	111,40	162,26	200,52
			күрші жармасы	607,00	0,008	0,015	0,008	0,015	4,86	9,11				
			2,5% сүт	468,00	0,076	0,103	0,076	0,103	35,57	48,20				
			қант	437,00	0,005	0,015	0,005	0,015	2,19	6,56				
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06							
Май мен ірімшік сәндісі	35	50	сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	73,09	77,34	131,56	139,21
			ірімшік	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95				
			нан	425,00	0,025	0,035	0,025	0,035	10,63	14,88				
қант қосылған шай	200/5	200/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	7,01	7,01	12,613	12,613
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
алма	100	100	алма	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00
											185,24	210,75	333,43	379,34
2-күн														
ірімшік қосылған сәбіз сүт	60	100	сәбіз	240,00	0,065	0,108	0,052	0,086	15,60	25,92	33,13	49,29	59,63	88,72
			қант	5189,00	0,003	0,004	0,003	0,004	15,57	20,76				
			өсімдік майы	653,00	0,003	0,004	0,003	0,004	1,96	2,61				
Үйде қуыру тәсілімен жасалған тағам	200	200	бар жамбас және жіліншік)	1426,00	0,160	0,160	0,109	0,109	228,16	228,16	258,99	258,99	466,19	466,19
			өсімдік майы	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27				
			картоп	191,00	0,107	0,107	0,080	0,080	20,44	20,44				
			сәбіз	240,00	0,022	0,022	0,018	0,018	5,28	5,28				
			пияз	149,00	0,012	0,012	0,010	0,010	1,79	1,79				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сығымдысы	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50				
жеміс-жидек киселі	200	200	қант	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	46,87	46,87	84,37	84,37
			картоп крахмалы	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
											347,49	370,03	625,48	666,05
3-күн														
ет тефтелі (пеште піскен) қызыл негізгі тұздық	80/20	100/20	сыыр еті (котлет еті)	2711,00	0,069	0,086	0,050	0,063	187,06	233,15	200,59	249,40	361,06	448,91
			күрші жармасы	607,00	0,007	0,008	0,007	0,008	4,25	4,86				
			пияз	149,00	0,028	0,035	0,024	0,030	4,17	5,22				
			өсімдік майы	653,00	0,004	0,005	0,004	0,005	2,61	3,27				
			I сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,007	0,005	0,007	1,04	1,45				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			қызыл негізгі тұздық	700,00	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40				
сары май қосылған суга піскен макарон	100	150	макарон	624,00	0,035	0,053	0,035	0,053	21,84	33,07	58,42	69,66	105,16	125,38
			сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
тоқаштар	60	60	ж/с бидай ұны	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	36,27	36,27	65,29	65,29
			ж/с бидай ұны (себелеуге)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08				
			қант	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31				
			сары май	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30				
			I сортты жұмыртқа (жағу)	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			сығымдалған ашытқы	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69				
көптірілген жемістен жасалған компот	200	200	көптірілген жемістер	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	51,24	51,24	92,23	92,23
			қант	437,00	0,02	0,020	0,02	0,020	8,74	8,74				
			лимон қышқылы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
											355,03	421,44	639,05	758,59
4-күн														
ақ қырыққабат, жаңа қияр және қызанақ салаты	60	80	ақ қырыққабат	140,00	0,044	0,06	0,035	0,050	6,16	8,82	32,20	52,77	57,96	94,98
			жаңа піскен қияр	632,00	0,011	0,031	0,01	0,03	6,95	19,59				
			жаңа піскен қызанақ	664,00	0,011	0,015	0,01	0,015	7,30	9,96				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
			аскөк	2600,00	0,003	0,003	0,004	0,004	7,80	7,80				
қызылт лосось сорпасы	200/25	250/25	өсімдік майы	653,00	0,006	0,01	0,006	0,01	3,92	6,53	138,78	141,99	249,81	255,59
			қызылт лосось	2500,00	0,050	0,050	0,031	0,031	125,00	125,00				
			тары жармасы	365,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,83	2,19				
			пияз	149,00	0,017	0,022	0,015	0,018	2,53	3,28				
			картоп	191,00	0,049	0,060	0,036	0,045	9,36	11,46				
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	7,01	7,01	12,61	12,61
			қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
бал	5	5	бал	3000,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,01	0,01				
											186,49	216,64	335,67	389,95
5-күн														
гуляш (сыыр еті)	80	100	сыыр еті (жауырын-көуде)	2711,00	0,162	0,216	0,119	0,159	439,18	585,58	478,30	638,50	860,93	1149,30
			сәбіз	240,00	0,010	0,015	0,008	0,012	2,40	3,60				
			пияз	149,00	0,007	0,01	0,006	0,008	1,04	1,49				
			өсімдік майы	653,00	0,007	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53				
			томат пастасы	2000,00	0,015	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00				
			I сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24				
			йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06				
гарнир: үгілмелі қарақұмық	100	150	сары май	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	32,63	39,48	58,73	71,07
			қарақұмық	298,00	0,048	0,071	0,062	0,062	14,30	21,16				
сүзбе	50	50	йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	71,15	71,15	128,07	128,07
			сүзбе	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15				
шырын	200	200	шырын	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00
			шырын	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00				
бидай \қара бидай наны	20	35	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,020	0,035	8,50	14,88	8,50	14,88	15,30	26,78
											670,57	844,01	1207,03	1519,22