



Бекітемін:
Хромтау аудандық
басшысы болып
05.01.2021



Келісемін:
Облыстық білім басқармасы басшысының
орынбасары Н.Л.Бергелюха
05.01.2021 жыл

Хромтау аудандық немесе қалалық білім бөлімі бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ

4 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші
(қосымша күн салығын қоса есептетеінде) 507 тенге

І апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	кұнарландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	237		0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сиыр еті (қоллетке арналған ет)	69	78	87	1681	115,99	131,12	146,25
				бидай наны	11	12	13	147	1,62	1,76	1,91
Ет тефтели	80	90	100	сүт	16	18	20	246	3,94	4,43	4,92
				пияз	32	36	40	75	2,40	2,70	3,00
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7	136	0,68	0,82	0,95
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
				сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Қалориялығы, ккал	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
	897	1027	1110					488,13	514,78	536,85	

Орындаған:

Утеганова У.Е.

Утеганова У.Е.

І 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
Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				бұлыон	200	230	251		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ак қауданды қырыққабағ	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
				сыыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картоп	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				пияз	16	16	16	75	1,20	1,20	1,20
				кызанақ пастасы	8	8	8	601	4,81	4,81	4,81
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				кепірілген 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	410	4,10	4,10	4,10
Жемістіен кисель	200	200	200	лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23
				су	218	218	218		0,00	0,00	0,00
Алма	200	200	200	488				97,60			
Нан	20	35	40	147				2,94			
Калориялығы, ккал				869	775	888		395,90	403,36	407,77	

1 апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығғымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, теңге			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25		картоп	80	92	100	89	7,12	8,19	8,90
					пияз	10	12	13	75	0,75	0,90	0,98
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100		тұздалған қияр	14	16	17	628	8,79	10,05	10,68
					өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
					бульон или вода	140	161	175		0,00	0,00	0,00
					сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
					сыыр еті	181	205	226	1681	304,26	344,61	379,91
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150		сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
					пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
					өсімдік майы	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56
					қызанақ пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42
					қунарландырылған бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09
					ақ қаулапды қырыққабат	143	186	215	80	11,44	14,88	17,20
					өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
					сәбіз	3	4	4	87	0,26	0,35	0,35
					пияз	5	7	7	75	0,38	0,53	0,53
					қызанақ пастасы	9	12	13	601	5,41	7,21	7,81
Сүзбеше	100	100	100		қунарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14	0,14
					шекер	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26
					сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Айран	200	200	200	280	200	200	280	56,00	56,00	56,00		
Нан	20	35	40	147	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
Қалориялығы, ккал					877	989	1055		680,94	734,86	778,14	

I анга
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50	89	4,09	4,45
				үрме бұршақ (фасоль) сәбіз пияз	16 8 8	18 9 9	20 10 10	128 87 75	2,30 0,78 0,68	2,56 0,87 0,75
Сәбізден салат	60	80	100	өсімдік майы бульон сыыр еті сәбіз қант	4 140 54 64	5 161 54 86	5 175 54 108	556 0,00 1681 87	2,22 0,00 90,77 7,48	2,78 0,00 90,77 7,48
				өсімдік майы	4	5	6	251	1,00	1,51
Балық тефтели	80	90	100	балық бидай наны сүт пияз	109 11 16 13	123 12 18 15	137 13 20 17	800 147 246 75	87,20 1,62 3,94 0,98	98,40 1,76 4,43 1,13
				күнарландырылған бидай ұны өсімдік майы	6 5	7 6	8 7	136 556	0,82 2,78	0,95 3,34
Гарнир: сүт қатылған кокөніс	75/26	100/30	120/30	сәбіз картоп горошек ақ қауанды қырыққабағ сүт қатығы сүт сары май күнарландырылған бидай ұны бульон или вода қант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	25 27 16 25 30 12 1 1 12 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1	87 89 1533 80 246 246 548 136	1,65 1,78 18,40 1,52 6,40 2,46 0,55 0,14	2,18 2,40 24,53 2,00 7,38 2,95 0,55 0,14
				көп дәруменді шырын банан нан	200 200 20	200 200 35	200 200 40	251 317 481 147	0,25 63,40 96,20 2,94	0,25 63,40 96,20 5,15
Калориялығы, ккал					718	910	987		402,81	431,72
										455,06

I апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт (тенге)	Бағасы, теңге			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Харчо көжесі				күріш жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55	
				пияз	19	22	24	75	1,43	1,65	1,80	
				сары май	8	9	10	548	4,38	4,93	5,48	
	200/25	230/25	250/25	петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53	
Ет котлеті				қызанақ пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81	
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04	
				бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00	
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77	
				сыыр еті (котлетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38	
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65	
		75/5	85/5	95/5	сүт	19	22	25	246	4,67	5,41	6,15
				кепірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47	
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89	
				сары май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38	
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және картоп езбесі				күріш жармасы	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91	
				сары май	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38	
	100	130	150	картоп	57	74	86	89	5,07	6,59	7,65	
				сүт	8	10	11	246	1,97	2,46	2,71	
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81		
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50		
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20		
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15		
Қалориялығы, ккал					927	1055	1145		500,43	529,72	553,94	

II анга
I-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығым, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт				
	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				қызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03	
				ак қауанды 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	
		200/25	230/25	250/25	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	
				бульон	120	138	150		0,00	0,00	0,00	
Турама аразылар (фарштан котлет)				сыыр еті	50	50	50	1681	84,05	84,05	84,05	
				сыыр 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	
	80	90	100	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	74	0,37	0,44	0,52	
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32	
				арпа жармасы	36	47	54	179	6,44	8,41	9,67	
		100	130	150	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
Гарнир: арпа жармасы				бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00	
		10	10	10	ара балы	10	10	1981	19,81	19,81	19,81	
		100	100	100	сүзбеше	100	100	1695	169,50	169,50	169,50	
		200	200	200	сүт	200	200	246	49,20	49,20	49,20	
		20	35	40	бидай наны	20	35	147	2,94	5,15	5,88	
	Калориялығы, ккал	844	978	1052					460,16	481,80	500,82	

II анга
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, теңге			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				пияз	19	22	24	75	1,43	1,65	1,80
				сары май	8	9	10	548	4,38	4,93	5,48
				петрушка	8	9	10	253	2,02	2,28	2,53
				кызанақ пастасы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				бульон	200	230	250	0,00	0,00	0,00	
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ак қауданды қырыққабат	58	78	98	80	4,64	6,24	7,84
				шөптесін	7	9	11	380	2,66	3,42	4,18
Ақ қауданды қырыққабатсалаты	60	80	100	қант	4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				сыыр еті	79	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				картоп	178	178	178	89	15,84	15,84	15,84
				пияз	15	15	15	75	1,13	1,13	1,13
				кызанақ пастасы	11	11	11	601	6,61	6,61	6,61
				өсімдік майы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				Алма мен алмұрт	20	20	20	488	9,76	9,76	9,76
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02	5,02
				алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Калориялығы, ккал	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
	769	830	870		391,33	398,72	404,37				

II апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			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	күнерландырылған бидай ұны	16	18	20	136	2.18	2.45	2.72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0.37	0.44	0.52
				су	3	3	3		0.00	0.00	0.00
				йодталған тұз	0.4	0.4	0.4	42	0.02	0.02	0.02
				пияз	9	10	11	75	0.68	0.75	0.83
				сары май	4	5	5	548	2.19	2.74	2.74
				бульон	189	217	237		0.00	0.00	0.00
Палау (сыыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сыыр еті	54	54	54	1681	90.77	90.77	90.77
				сыыр 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
				қызанақ пастасы	16	19	21	601	9.62	11.42	12.62
				сүзбеше	100	100	100	1695	169.50	169.50	169.50
				айран	200	200	200	280	56.00	56.00	56.00
				нан	20	35	40	147	2.94	5.15	5.88
Калориялығы, ккал				818	912	961		530,51	538,98	543,53	

II апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			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 кожесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	2,05	2,30	2,56
				картоп	40	46	50	3,56	4,09	4,45
				сәбіз	8	9	10	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	0,60	0,68	0,75
				өсімдік майы	4	5	5	2,22	2,78	2,78
бульон	140	161	175	0,00	0,00	0,00				
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сыыр еті	54	54	54	1,681	90,77	90,77
	60	80	100	ак қауланды қырыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50	сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09
				өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12
				балық	112	115	120	800	89,60	92,00
				су	27	27	27	0,00	0,00	0,00
				сәбіз	23	23	23	87	2,00	2,00
				петрушка	3,00	3,00	3,00	253	0,76	0,76
				пияз	10	10	10	75	0,75	0,75
				қызынақ пастасы	10	10	10	601	6,01	6,01
				өсімдік майы	5	5	5	556	2,78	2,78
				йодталған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18
				картоп	20	27	32	89	1,78	2,40
				ак қауланды қырыққабат	19	25	30	80	1,52	2,00
				сүт қатығы	26	30	30	246	6,40	7,38
				сүт	10	12	12	246	2,46	2,95
				сары май	1	1	1	548	0,55	0,55
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14
				бульон	10	12	12	0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25
				шабдалы шырыны	200	200	200	317	63,40	63,40
Банан	200	200	200	481	96,20	96,20				
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15				
Калориялығы, ккал	809	896	954	388,42	400,95	410,49				

II апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі				ак қауанды қырыққабат	20	23	25	80	1,60	1,84	2,00
				картоп	53	61	66	89	4,72	5,43	5,87
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
			250/25	пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
		230/25		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
				бульон	151	174	190	0,00	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті (қотлетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бидай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
Ет биточкілері				сүт	18	21	24	246	4,43	5,17	5,90
			95/5	кепірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сары май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
				күріш	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
			150	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				бульон	73	95	110	0,00	0,00	0,00	
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
				сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Гарнир: бөктірілген күріш				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
					899	1035	1121		511,36	542,10	567,26
Ара балы	10	10	10								
Сүзбеше	100	100	100								
Сүт	200	200	200								
Нан	20	35	40								
Калорийлығы, ккал											

III апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған кофе	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20	4,88	5,49	6,10
				сәбіз	11	13	14	0,96	1,13	1,22
				пияз	9	10	11	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	2,22	2,78	2,78
				кызанақ пастасы	3	3	3	1,71	1,71	1,71
				бульон	191	220	240	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті	171	193	214	287,45	324,43	359,73
				пияз	37	42	47	7,5	3,15	3,53
	80	90	100	өсімдік майы	11	12	13	6,12	6,67	7,23
				кызанақ пастасы	14	16	18	7,99	9,14	10,28
				қарақұмық жармасы	48	62	71	19,25	24,86	28,47
	100	130	150	сары май	4	5	6	2,19	2,74	3,29
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	10	10	10	ара балы	10	10	10	19,81	19,81	19,81
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100	169,50	169,50	169,50
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200	49,20	49,20	49,20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					989	1117	1207	668,45	717,29	760,32

III апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50	3,56	4,09	4,45
				Ұрме бұршақ (фасоль)	16	18	20	2,05	2,30	2,56
				сәбіз	8	9	10	0,70	0,78	0,87
				пияз	8	9	10	0,60	0,68	0,75
Сәбіден салат	60	80	100	өсімдік майы	4	5	5	2,22	2,78	2,78
				бульон	140	161	175	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1,681	1,681	1,681
				сәбіз	64	86	108	87	7,48	9,40
Пісірілген тауық еті	80	90	100	қант	4	5	6	1,00	1,26	1,51
				өсімдік майы	6	8	10	5,56	4,45	5,56
				тауық еті	165	186	208	5,68	10,5,65	11,8,14
				пияз	3	3	3	0,23	0,23	0,23
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	36	47	54	11,77	15,37	17,66
				сары май	12	16	18	5,48	8,77	9,86
Көп дәруменді шырын	200	200	200	көп дәруменді шырын	200	200	200	63,40	63,40	63,40
				Алмұрт	200	200	200	659	131,80	131,80
Нан	20	35	40	бюдай наны	20	35	40	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал					786	934	1030	420,24	444,95	465,62

III апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			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 коже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100	7.12	8.19	8.90
				пияз	10	12	13	0.75	0.90	0.98
Турама зразылар (фарш котлеті)	80	90	100	тұздалған қияр	14	16	17	8.79	10.05	10.68
				өсімдік майы	4	5	5	2.22	2.78	2.78
				су	140	161	175	0.00	0.00	0.00
				сыыр еті	54	54	54	90.77	90.77	90.77
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сыыр еті (котлетке арналған ет)	60	68	76	100.86	114.31	127.76
				бидай наны	9	10	11	1.32	1.47	1.62
				сүт	12	14	16	2.95	3.44	3.94
				пияз	35	40	45	7.5	8.79	10.05
				өсімдік майы	9	10	11	5.00	5.56	6.12
				жұмыртқа	5	6	7	0.37	0.44	0.52
				келтірілген нан	7	8	9	1.03	1.18	1.32
				күріш	37	48	55	13.17	17.09	19.58
				сары май	4	5	6	2.19	2.74	3.29
				бульон	73	95	110	0.00	0.00	0.00
Сүзбеше	100	100	100	169.5	169.5	169.5	169.50	169.50	169.50	
	200	200	200	49.20	49.20	49.20	49.20	49.20	49.20	
Нан	20	35	40	2.94	3.5	4.0	2.94	5.15	5.88	
Калориялығы, ккал				863	973		460.83	485.77	506.19	

III апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кт			
	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 коже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
	200/25	230/25	250/25	пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	бульон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
	60	80	100	ақ қауланды қырыққабағ	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
				сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
Бөктірілген балық	75/50	75/50	100/50	өсімдік майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
				балық	142	142	190	800	113,60	113,60	152,00
	75/50	75/50	100/50	пияз	4	4	5	75	0,30	0,30	0,38
				петрушка	5	5	7	253	1,27	1,27	1,77
	75/50	75/50	100/50	ақ қатық негізгі	50	50	50	246	12,30	12,30	12,30
				бульон	55	55	55		0,00	0,00	0,00
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	сары май	3	3	3	548	1,64	1,64	1,64
				қунарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
	100	130	150	пияз	2	2	2	75	0,15	0,15	0,15
				картоп	115	150	174	89	10,24	13,35	15,49
Жемістен кисель	200	200	200	сүт	17	22	26	246	4,18	5,41	6,40
				сары май	7	9	10	548	3,84	4,93	5,48
Банан	200	200	200	кеңгірілген жеміс	8	8	8	1871	14,97	14,97	14,97
				қант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
Нан	20	35	40	картоп крахмалы	10	10	10	440	4,40	4,40	4,40
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23
Калориялық, ккал	200	200	200	су	218	218	218		0,00	0,00	0,00
				банан	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Жалпы	826	928	1024	384,18	397,08	444,14	

Ш апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			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	136	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3		0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	236		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті	96	96	96	1681	161,38	161,38	161,38
				өсімдік майы	8	8	8	556	4,45	4,45	4,45
Рагу (сыыр етінен)	140/60	140/60	140/60	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	1981	19,81	19,81	19,81
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
				сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Қалориялығы, ккал	748	790	804		517,48	520,65	521,81

IV этап
1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымды, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/25	250/25	ак қауанды қырыққабат	69	79	86	80	6,32	6,88
				сәбіз	11	13	14	87	1,13	1,22
				петрушка	3	3	3	253	0,76	0,76
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75
				қызанақ пастасы	3	3	3	601	1,80	1,80
				қунарландырылған бидай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78
				бульон	160	184	200	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77
				сыыр еті	107	107	107	1681	179,87	179,87
Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	курш жармасы	51	61	68	356	18,16	24,21
				өсімдік майы	8	10	11	556	4,45	6,12
				пияз	9	11	12	75	0,68	0,90
				сәбіз	14	17	19	87	1,22	1,48
				қызанақ пастасы	16	19	21	601	9,62	11,42
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50
				сүт	200	200	200	246	49,20	49,20
Нан	20	35	40	147	2,94	5,88				
Калориялығы, ккал				885	925	968		558,55	569,25	575,20

IV этап
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, тенге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20	305	4,88	5,49	6,10
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
Дәруменді салағ (2-нұсқа)	60	80	100	пияз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
Турама зразылар (фарш котлеті)	80	90	100	кызанақ пастасы	3	3	3	601	1,80	1,80	1,80
				бульон	191	220	240		0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ак қауанды қырыққабат	15	20	25	80	1,20	1,60	2,00
				сәбіз	12	16	20	87	1,04	1,39	1,74
				көк жауа	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
				сыыр 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
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	пияз	35	40	45	75	2,63	3,00	3,38
				өсімдік майы	9	10	11	556	5,00	5,56	6,12
				жұмыртқа	7	8	9	74	0,52	0,59	0,67
				петрушка	4	5	6	253	1,01	1,27	1,52
				кептірілген нан	7	8	9	147	1,03	1,18	1,32
				арпа жармасы	36	47	55	179	6,44	8,41	9,85
Көп дәруменді шырын	200	200	200	бульон	73	95	110		0,00	0,00	0,00
				сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				көп дәруменді шырын	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
				алма	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60
Калориялығы, ккал	20	35	40	бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				Барлығы	910	1059	1173		408,14	436,69	462,11

IV 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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48		
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22		
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	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	0,00	0,00	0,00			
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77			
				сиыр еті	181	205	226	1681	304,26	344,61			
Ғарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87		
				пияз	8	9	10	75	0,60	0,68	0,75		
				өсімдік майы	8	9	10	556	4,45	5,00	5,56		
				қызанақ пастасы	19	21	24	601	11,42	12,62	14,42		
				бидай ұны	6	7	8	136	0,82	0,95	1,09		
				ақ қауанды қырыққабат	143	186	215	80	11,44	14,88	17,20		
				өсімдік майы	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34		
				сәбіз	3	4	5	87	0,26	0,35	0,44		
				пияз	5	7	8	75	0,38	0,53	0,60		
				қызанақ пастасы	9	12	14	601	5,41	7,21	8,41		
Сүзбеше	100	100	100	шекер	3	4	5	251	0,75	1,00	1,26		
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1	136	0,14	0,14			
				сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50			
Айран	200	200	200	280	56,00	56,00	56,00						
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88						
Салориялығы, ккал				881	999	1072		673,49	726,32	770,43			

IV апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			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	қунарландырылған бидай ұшы	16	18	20	2,18	2,45	2,72
				жұмыртқа	5	6	7	0,37	0,44	0,52
				су	3	3	3	0,00	0,00	0,00
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4	0,02	0,02	0,02
				пияз	9	10	11	0,68	0,75	0,83
				сары май	4	5	5	2,19	2,74	2,74
				бульон	189	217	236	0,00	0,00	0,00
				сиыр еті	54	54	54	90,77	90,77	90,77
				қызылша	65	83	109	6,89	8,80	11,55
				өсімдік майы	8	11	14	4,45	6,12	7,78
Қызылша салаты	60	80	100	балық	107	120	133	85,60	96,00	106,40
				бидай наны	15	17	19	2,21	2,50	2,79
				су	20	23	26	0,00	0,00	0,00
				кепірілген нан	7	8	9	1,03	1,18	1,32
				өсімдік майы	11	12	13	6,12	6,67	7,23
				сәбіз	19	25	30	1,65	2,18	2,61
				картоп	20	27	32	1,78	2,40	2,85
				көк бұрышак консервіленген	12	16	19	18,40	24,53	29,13
				ақ қауланды қырықжабағ	19	25	30	1,52	2,00	2,40
				сүт қатығы	26	30	30	6,40	7,38	7,38
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	сүт	10	12	12	2,46	2,95	2,95
				сары май	1	1	1	0,55	0,55	0,55
				қунарландырылған бидай ұшы	1	1	1	0,14	0,14	0,14
				су	10	12	12	0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	0,25	0,25	0,25
				кепірілген алма	15	15	15	7,32	7,32	7,32
				қант	20	20	20	5,02	5,02	5,02
				алмұрт	200	200	200	131,80	131,80	131,80
				бидай наны	20	35	40	2,94	5,15	5,88
	Калориялығы, ккал				751	843	945	382,71	410,09	432,95

IV апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағасы, кг (тенге)				
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Борщ				қызылша	30	35	38	106	3,18	3,71	4,03	
				ақ қауланды қырыққабағ	23	26	28	80	1,84	2,08	2,24	
				қызанақ пастасы	5	6	7	601	3,01	3,61	4,21	
				сөбіз	8	9	10	87	0,70	0,78	0,87	
				петрушка	2	2	2	253	0,51	0,51	0,51	
		200/25	230/25	250/25	пияз	7	8	9	75	0,53	0,60	0,68
				йодталған тұз	1,5	2	2	42	0,06	0,08	0,08	
				өсімлік майы	3	3	3	556	1,67	1,67	1,67	
				шекер	1,5	2	3	251	0,38	0,50	0,75	
				бульон	120	138	150		0,00	0,00	0,00	
Пісірілген тауық еті	80	90	100	сывыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77	
				тауық еті	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14	
Гарнир: былғарап піскен қарақұмық	100	130	150	пияз	3	3	3	75	0,23	0,23	0,23	
				қарақұмық жармасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47	
Ара балы	10	10	10	сары май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29	
	100	100	100	ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81	
Сүзбеше	200	200	200	сүзбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50	
	20	35	40	сүт	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20	
Нан				бидай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
					742	867	925		456,29	477,73	496,30	
Қалориялығы, ккал												