

Бекет
Хромтау аудандық немесе қалалық
бастықтарының
05.01.2021 ж.

Танға
Т-ші күні

Хромтау аудандық немесе қалалық білім бөлімі бойынша жалпы білім беретін ұйымдарға мектеп оқушыларының тағамын ұсымадыруға арналған 4 апталық АС МЭБІРІ

4 апталық әс мәзгірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші
(қосымша құж салызын қоспа есептегенде) 507 теңге



Қолданылған
Областық білім басқармасының
орынбасары Н.Е.Берушқынова
05.01.2021 ж.

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г		Тағамның ингредиенттері		Бруттоға		Бағасы, кг		Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	(теңге)	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Үй өсірілген көкөсі				күрделендірілген болай ұны	16	18	20	136	218	245	272
				жұмыртқа	5	6	7	74	0,37	0,44	0,52
				сүз	3	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
		200/25	230/25	250/25	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02	0,02
				поддланған тұз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				пінз	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				сары май	189	217	237	0,00	0,00	0,00	0,00
				булшоң	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				смау еті	69	78	87	1681	115,99	131,12	146,25
				смау еті (қолданыс арналған ет)	11	12	13	147	1,62	1,76	1,91
Ет төрғесіні				бодай паппа	16	18	20	246	3,94	4,43	4,92
				сүт	32	36	40	75	2,40	2,70	3,00
	80	90	100	пінз	4	5	6	556	2,22	2,78	3,34
				өсімдік майы	5	6	7	136	0,68	0,82	0,95
				күрделендірілген болай ұны	4	5	5	548	2,19	2,74	2,74
				сары май	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47
				кәрізүмтік жармағы	5	5	6	548	2,19	2,74	3,29
				сары май	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				ара балы	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
				сүтбене	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20
Қалориялығы, ккал				сүт	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
				бодай паппа	897	1027	1110	488,13	514,78	536,85	

Орындаған:

Усенов

Усенова У.Е.

Іспат
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г		Тағамның ингредиенттері	Бруттоға			Бағасы, кт			Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	(теңге)	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Жарма салдығы көме	200/25	230/25	250/25	сулы жармасы	11	13	14	379	7,58	8,72	9,48	
				сәбіз	9	10	11	87	0,96	1,13	1,22	
Балды қаноніе салты	60	80	100	шәк	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78	
				осымақ майы	200	230	251	0,00	0,00	0,00		
				бұтпа	54	54	54	1681	90,77	90,77		
				смау еті	41	55	69	80	3,78	4,40	5,52	
				ақ қаулаңды азырақбайат	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61	
Ун құрдағы (жарқоо)	200	200	200	сәбіз	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23	
				осымақ майы	79	79	79	1681	132,80	132,80		
				смау еті	178	178	178	89	15,84	15,84		
				жартон	16	16	16	75	1,20	1,20		
				шәк	8	8	8	601	4,81	4,81		
Жемістен қиыс	200	200	200	жылмақ пастасы	7	7	7	556	3,89	3,89	3,89	
				осымақ майы	8	8	8	1871	14,97	14,97		
				кепірделген жеміс	8	8	8	6,02	6,02	6,02		
				қант	24	24	24	251	4,10	4,10		
				жартон қарақанды	10	10	10	410	4,10	4,10		
Алма	200	200	200	лимон қышқалы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23	
				су	218	218	218	0,00	0,00	0,00		
Нан	20	35	40	200	200	200	488	97,60	97,60	97,60		
Калориялық, ккал	775	869	888	395,90	403,36	407,77						

Ішкі
3-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығарылуы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүрткілдік			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		күртпен	80	92	100	7,12	8,19	8,90
					пікіз	10	12	13	0,75	0,90	0,98
					Тұздалған кияр	14	16	17	6,28	8,79	10,05
					оспамақ майы	4	5	5	2,22	2,78	2,78
					бултон яки вода	140	161	175	0,00	0,00	0,00
					смыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77
					смыр еті	181	205	226	304,26	344,61	379,91
					себбі	8	9	10	87	0,70	0,78
					пікіз	8	9	10	75	0,60	0,68
					оспамақ майы	8	9	10	556	4,45	5,00
Бұқтырылған ет (смыр еті)	80	90	100		күртпен	19	21	24	601	11,42	12,62
					кызынақ пастасы	6	7	8	136	0,82	0,95
					күрпілділерылыған бидай ұны	143	186	215	80	11,44	14,88
					ак жуауалды қырықсебет	4	5	5	556	2,22	2,78
					оспамақ майы	3	4	4	87	0,26	0,35
					себбі	5	7	7	75	0,38	0,53
					пікіз	9	12	13	601	5,41	7,21
					кызынақ пастасы	1	1	1	136	0,14	0,14
					күрпілділерылыған бидай ұны	3	4	5	251	0,75	1,00
					шекер	100	100	100	1695	169,50	169,50
Гарнир: бұқтырылған қырықсебет	100	150			сүзбесте	200	200	200	280	56,00	56,00
					Айран	20	35	40	147	2,94	5,15
					Нан	877	989	1055	680,94	734,86	778,14
Сүзбесте	100	100	100	1695	169,50	169,50					
Айран	200	200	200	280	56,00	56,00					
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15					
Қалыңдығы, мм											

Таблица
4-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шағымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүткілдік			Бағасы, кҰ		
	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 көкесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картон	40	46	50	89	3,56	4,45
				Урыс бұршақ (фасоль)	16	18	20	128	2,05	2,30
Сәбізден салат	60	80	100	сәбіз	8	9	10	87	0,70	0,78
				пиво	8	9	10	75	0,60	0,68
				оспадік майы	4	5	5	556	2,22	2,78
				булыон	140	161	175	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77
				кәніт	4	5	6	251	1,00	1,26
Балық торфеліні	80	90	100	оспадік майы	6	8	10	556	3,34	4,45
				балық	109	123	137	800	87,20	98,40
				бөздей паны	11	12	13	147	1,62	1,76
				сут	16	18	20	246	3,94	4,43
				пиво	13	15	17	75	0,98	1,13
				күзгарапшырылған бөздей ұны	6	7	8	136	0,82	0,95
Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	оспадік майы	5	6	7	556	2,78	3,34
				картон	19	25	30	87	1,65	2,18
				сәбіз	20	27	32	89	1,78	2,40
				картон	12	16	19	1533	18,40	24,53
				горшак	19	25	30	80	1,52	2,00
				ақ қуандық қырыққабат	26	30	30	246	6,40	7,38
Көп дәруменді пішін	200	200	200	сүт қатым	10	12	12	246	2,46	2,95
				сүт	1	1	1	548	0,55	0,55
				сары май	1	1	1	136	0,14	0,14
				күзгарапшырылған бөздей ұны	10	12	12	0,00	0,00	0,00
				булыон қия вола	1	1	1	251	0,25	0,25
				кәніт	200	200	200	317	63,40	63,40
Нан	20	35	40	көп дәруменді пішін	200	200	200	481	96,20	96,20
				Баян	20	20	20	147	2,94	5,15
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15
Қалыңдығы, мм				718	910	987	402,81	431,72	455,06	

Табла
5-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның пішіні, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто			Бағасы, кг				
	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 көкесі	200/75	230/25	250/25	күрші жармасы	15	17	18	197	2,96	3,35	3,55
				піш	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
				қызылша пастығы	6	7	8	601	3,61	4,21	4,81
				водаланған тұз	1	1	1	42	0,04	0,04	0,04
				булыон	200	230	250	0,00	0,00	0,00	0,00
				сыыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сыыр еті (қолғаптық арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				болбай наны	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
Ет қолдөгі	75/5	95/5	95/5	СУТ	19	22	25	246	4,67	5,41	6,15
				көптірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				оспамай майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сары май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
				күрші жармасы	20	26	30	197	3,94	5,12	5,91
				сары май	5	7	8	548	2,74	3,84	4,38
				картоп	57	74	86	89	5,07	6,59	7,65
				СУТ	8	10	11	246	1,97	2,46	2,71
				ара базы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
				сүзбеке	100	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Құрамында тарихи пісірілген күрші және картоп еббесі	100	130	150	200	200	200	246	49,20	49,20	49,20	
	20	35	40	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
	927	1055	1145	500,43	529,72	553,94					
Калориялықтық, ккал											

И а н а
I-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның пішіні, г		Тағамның ингредиенттері	Бүрткілі			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
Борш			қызылша	30	35	38	3,18	3,71	4,03
			іш жузанды қырықсабақ	23	26	28	1,84	2,08	2,24
			қызылша піясы	5	6	7	6,01	3,61	4,21
			сәбіз	8	9	10	0,70	0,78	0,87
		200/25	петрушка	2	2	2	2,53	0,51	0,51
		250/25	піяз	7	8	9	7,5	0,53	0,60
		230/25	вокзалан тұз	1,5	2	2	4,2	0,06	0,08
			өсімдік майы	3	3	3	5,56	1,67	1,67
			кәміт	1,5	2	2	2,51	0,38	0,50
			бұлыон	120	138	150		0,00	0,00
Турма-прошлар (фарштан қолжет)			спыр еті	50	50	50	1,681	84,05	84,05
			спыр еті (қолжетке арналған ет)	60	68	76	1,681	100,86	114,31
			бидай пыла	9	10	11	1,47	1,47	1,62
			сүт	12	14	16	2,46	2,95	3,44
		80	піяз	3,5	4,0	4,5	7,5	2,63	3,00
			өсімдік майы	9	10	11	5,56	5,00	5,56
			жұмыртқа	5	6	7	7,4	0,37	0,44
			көптірілген інін	7	8	9	1,47	1,03	1,18
			арпа жармасы	3,6	4,7	5,4	1,79	6,44	8,41
			сары май	4	5	6	5,48	2,19	2,74
Гарнир: арпа жармасы		100	бұлыон	73	95	110		0,00	0,00
		10	арпа балы	10	10	10	1,981	19,81	19,81
		100	сүзбеке	100	100	100	1,695	169,50	169,50
		200	сүт	200	200	200	2,46	49,20	49,20
		20	бидай пыла	20	3,5	4,0	1,47	2,94	5,15
		35		844	978	1052	460,16	481,80	500,82
	Калориялығыз, ккал								

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто		Бағасы, кг (тенге)	Бағасы, теңге		
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас		11-14 жас	15-18 жас	
Харчо көкөсі	200/25	250/25	күрші жармасы пона сары май петрушка қызылқанды пастасы подпалған тұз	15	17	197	2,96	3,35	3,55
				19	22	75	1,43	1,65	1,80
Ақ қаулақты қырықабатсалаты	60	80	ақ қаулақты қырықабат шөттесін кәбіт осыдақ майы сұйыр еті	8	9	548	4,38	4,93	5,48
				8	9	253	2,02	2,28	2,53
Уй қурағаты (жарқос)	200	200	күрші жармасы пона сары май петрушка қызылқанды пастасы подпалған тұз	6	7	601	3,61	4,21	4,81
				1	1	42	0,04	0,04	0,04
Кептірілген жеміс қосындысына қосылған	200	200	Алма мен алмаурт кәбіт	200	230	250	0,00	0,00	0,00
				54	54	1681	90,77	90,77	90,77
Алма	200	200	Алма мен алмаурт кәбіт	58	78	80	4,64	6,24	7,84
				7	9	380	2,66	3,42	4,18
Нан	20	35	Білаш наны	4	5	251	1,00	1,26	1,51
				4	5	556	2,22	2,78	3,34
Калориялығы, ккал	20	35	Білаш наны	79	79	1681	132,80	132,80	132,80
				178	178	89	15,84	15,84	15,84
Калориялығы, ккал	200	200	Алма мен алмаурт кәбіт	15	15	75	1,13	1,13	1,13
				11	11	601	6,61	6,61	6,61
Калориялығы, ккал	200	200	Алма мен алмаурт кәбіт	7	7	556	3,89	3,89	3,89
				20	20	488	9,76	9,76	9,76
Калориялығы, ккал	200	200	Алма мен алмаурт кәбіт	20	20	251	5,02	5,02	5,02
				200	200	488	97,60	97,60	97,60
Калориялығы, ккал	20	35	Білаш наны	20	35	40	2,94	5,15	5,88
				769	830	870	391,33	398,72	404,37

II анга
3-чү күн

Тагымдын атуу	Тагымдын шыгымы, г		Тагымдын ингредиенттери	Брутто, г			Багады, кг		Багады, 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
Уй өссө коексi	200/25	230/25	250/25	күрөлдөрдөргө бөлбөй ууна	16	18	20	136	2,45	2,72
				жумуртка	5	6	7	74	0,44	0,52
				суу	3	3	3	0,00	0,00	0,00
				воддалган туз	0,4	0,4	0,4	42	0,02	0,02
				пийс	9	10	11	75	0,68	0,75
				сары май	4	5	5	548	2,19	2,74
				булмон	189	217	237	0,00	0,00	0,00
				сыыр сүт	54	54	54	1681	90,77	90,77
				сыыр сүт	107	107	107	1681	179,87	179,87
				күрөң жармакы	51	61	68	197	10,05	12,02
Палау (сыыр сүтүнөн)	150/50	150/50	150/50	османлик майы	8	10	11	556	4,45	5,56
				пийс	9	11	12	75	0,68	0,83
				сөбiз	14	17	19	87	1,22	1,48
				ыдыкчак пастанасы	16	19	21	601	9,62	11,42
				сүтбөсө	100	100	100	1695	169,50	169,50
				айран	200	200	200	280	56,00	56,00
				Нан	20	35	40	147	2,94	5,15
				Бөлбөй ууна	20	35	40	147	2,94	5,15
				Калориялык, ккал	818	912	961	530,51	538,98	543,53

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
Бұршақ көкесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	Урғас бұршақ (фасоль) картоп себіз	16 40 8	18 46 9	20 50 10	2.05 3.56 0.70	2.30 4.09 0.78	2.56 4.45 0.87
				пәкез осымалк майы бульон	8 4 140	9 5 161	10 5 175	0.60 2.22 0.00	0.68 2.78 0.00	0.75 2.78 0.00
Бағыл көкөнісі салаты	60	80	100	сыыр еті ақ маулашлы қырыққабат	54 41	54 55	54 69	90.77 3.28	90.77 4.40	90.77 5.52
	60	80	100	себіз осымалк майы	18 8	24 11	30 13	1.57 6.12	2.09 7.23	2.61 7.23
Бұқтырылған балық	75/50	75/50	75/50	балық	112	115	120	89.60	92.00	96.00
				су себіз петрушка пәкез	27 23 3.00 10	27 23 3.00 10	27 23 3.00 10	0.00 0.00 0.76 0.75	0.00 2.00 0.76 0.75	0.00 2.00 0.76 0.75
Гарнир: сүт қатылған көкөнісі	75/26	100/30	120/30	қызлалық пастасы осымалк майы болталған тұз себіз картоп	5 1 19 20	5 1 25 27	5 1 30 32	6.01 0.04 1.65 1.78	6.01 0.04 2.18 2.40	6.01 0.04 2.61 2.85
				ақ маулашлы қырыққабат сүт қатылғы сүт сырлы май күндірілді/ырылған бидай ұны бульон	10 1 1 10	12 1 1 12	12 1 1 12	6.40 2.46 0.55 0.14	7.38 2.46 0.55 0.14	7.38 2.95 0.55 0.14
Шығалды шырыны	200	200	200	кәнт	1	1	1	136	0.00	0.00
	200	200	200	шығалды шырыны	200	200	200	63.40	63.40	63.40
Баян	200	200	200	баян	200	200	200	96.20	96.20	96.20
Наан	20	35	40	бидай шыны	20	35	40	2.94	5.15	5.88
Калориялықты, ккал	809	896	954					3884.2	400.95	410.49

Нанга
5-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г		Тағамның ингредиенттері		Брутто, кг		Бағамы, кг (төңіре)		Бағамы, 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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Композит көкесті	200	230/25	250/25	ік қанды қырыққабат	20	23	25	80	1,60	1,84	2,00
				картон	53	61	66	89	4,72	5,43	5,87
				сабіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
				пішаз	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				жөк бұрашақ 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
				сыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				сепер еті (көплетке арналған ет)	75	86	96	1681	126,08	144,57	161,38
				бөкпей пішы	14	16	18	147	2,06	2,35	2,65
Ет бітпачілері	75/5	85/5	95/5	сүт	18	21	24	246	4,43	5,17	5,90
				көптірілген нан	8	9	10	147	1,18	1,32	1,47
				өсімдік майы	5	6	7	556	2,78	3,34	3,89
				сыра май	6	7	8	548	3,29	3,84	4,38
				сүрін	37	48	55	356	13,17	17,09	19,58
				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
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88				
Қалдықтары, қал				899	1035	1121		511,36	542,10	567,26	

III апта
1-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері				Брутто, г		Бағасы, кг		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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Вермишель-салынған қож	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	
				шөк	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83	
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78	
Бұқтырылған сиыр еті(поджарка)	80	90	100	күзганақ пістасы	3	3	3	571	1,71	1,71	1,71	
				булмай	191	220	240	0,00	0,00	0,00		
				сиыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77	
				сиыр еті	171	193	214	1681	287,45	324,43	359,73	
Гарнир: бытыран піскен қарақұмық	100	130	150	шөк	37	42	47	75	2,78	3,15	3,53	
				өсімдік майы	11	12	13	556	6,12	6,67	7,23	
				күзганақ пістасы	14	16	18	571	7,99	9,14	10,28	
				күзганақ пістасы	48	62	71	401	19,25	24,86	28,47	
Ара балы	100	100	100	сұра май	4	5	6	548	2,19	2,74	3,29	
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81	19,81	
				Сүзбеке	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	бұзбай наны	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
				Нан	989	1117	1207	668,45	717,29	760,32		

Қалыптатығы, ккал

III апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г		Тағамның ингредиенттері	Брутто-д			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
Бұршақ көкесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	40	46	50	89	3,56	4,09	4,45
				16	18	20	128	2,05	2,30	2,56
Сәбізден салат				8	9	10	87	0,70	0,78	0,87
				8	9	10	75	0,60	0,68	0,75
				4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
				140	161	175	0,00	0,00	0,00	0,00
				54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
		60	80	100	64	86	108	87	5,57	7,48
Нейрленген тауық еті				4	5	6	251	1,00	1,26	1,51
				6	8	10	556	3,34	4,45	5,56
	80	90	100	165	186	208	568	93,72	105,65	118,14
				3	3	3	75	0,23	0,23	0,23
Гарнирленген мақарон				36	47	54	327	11,77	15,37	17,66
				12	16	18	548	6,38	8,77	9,86
Қол дәрүменсі шырпы	200	200	200	200	200	200	317	63,40	63,40	63,40
	200	200	200	200	200	200	659	131,80	131,80	131,80
Нан	20	35	40	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88
Калориялығы, ккал				786	934	1030		420,24	444,95	465,62

III анна
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			Бағамы, 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 (тузды асты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп пәкез Туздалған қыяр бөсіздік майы Су	80 10 14 4 140	92 12 16 5 161	100 13 17 5 175	89 75 628 556 90,77	7,12 0,75 8,79 2,22 0,00	8,90 0,90 10,05 2,78 0,00
				сыйыр еті сыйыр еті (қолғапке арналған ет) бөділей пішы	54 60 9	54 68 10	54 76 11	1681 1681 147	90,77 100,86 1,32	90,77 114,31 1,47
				сүт пәкез	12 35	14 40	16 45	246 75	2,95 2,63	3,44 3,00
				бөсіздік майы жұмыртқа	9 5	10 6	11 7	556 74	5,00 0,37	5,56 0,44
				кепірілген маан күршіп	7 37	8 48	9 55	147 356	1,03 13,17	1,18 17,09
Гарнир, бөктірілген күршіп	100	130	150	сарыс қайы бульон	4 73	5 95	6 110	548 1695	2,19 169,50	2,74 0,00
Сүтбеше	100	100	100	сүтбеше	100	100	100	1695	169,50	169,50
Айран	200	200	200	айран	200	200	200	246	49,20	49,20
Нәлі	20	35	40	бөділей пішы	20	35	40	147	2,94	5,15
Қалыңдығы, ккал					863	973		460,83	485,77	506,19

III анта
4-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Бруттода			Бағасы, кп (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
Жарма салынған кофе	200/25	230/25	250/25	сулы жармасы	20	23	25	379	7,58	8,72	9,48
				сәбіз	11	13	14	87	0,96	1,13	1,22
Балқан көкөніс салаты	60	80	100	пізек	9	10	11	75	0,68	0,75	0,83
				осымалқ майы	4	5	5	556	2,22	2,78	2,78
Бөксіріктен балық	75/50	75/50	100/50	булыон	200	230	250		0,00	0,00	0,00
				сыяр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
				ақ қаулаңды қырыққабат	41	55	69	80	3,28	4,40	5,52
				сәбіз	18	24	30	87	1,57	2,09	2,61
				осымалқ майы	8	11	13	556	4,45	6,12	7,23
				балық	142	142	190	800	113,60	113,60	152,00
				пізек	4	4	5	75	0,30	0,30	0,38
				петрушка	5	5	7	253	1,27	1,77	1,77
				ақ қалық пепат	50	50	50	246	12,30	12,30	12,30
				булыон	55	55	55		0,00	0,00	0,00
Гарнир: қартоп сібесі	100	130	150	сыяр май	3	3	3	548	1,64	1,64	1,64
				қуыршақарыдан бисай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41	0,41
				пізек	2	2	2	75	0,15	0,15	0,15
				қартоп	115	150	174	89	10,24	13,35	15,49
				сүт	17	22	26	246	4,18	5,41	6,40
				сыяр май	7	9	10	548	3,84	4,93	5,48
				кестірілген жеміс	8	8	8	1871	14,97	14,97	14,97
				қант	24	24	24	251	6,02	6,02	6,02
				қартоп қурамылы	10	10	10	440	4,40	4,40	4,40
				лімон қышқылы	0,3	0,3	0,3	753	0,23	0,23	0,23
Жемістен қысыя	200	200	200	бу	218	218	218	0,00	0,00	0,00	
				боннат	200	200	200	481	96,20	96,20	96,20
Бағала	200	200	200	20	35	40	147	2,94	5,15	5,88	
Нан	20	35	40	826	928	1024		384,18	397,08	444,14	

Қалориялығы, ккал

Тағамның атауы	Тағамның пішімі, г		Тағамның ингредиенттері	Ертітоғ		Бағамы, кг (теңге)	Бағамы, теңге	
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас		11-14 жас	15-18 жас
Үй жәсіе қожесі	200/25	230/25	250/25	16	18	136-	2,18	2,45
				5	6	74	0,37	0,44
				3	3		0,00	0,00
				0,4	0,4	42	0,02	0,02
				9	10	75	0,68	0,75
				4	5	548	2,19	2,74
				189	217	236	0,00	0,00
				54	54	1681	90,77	90,77
				96	96	161,38	161,38	161,38
				8	8	556	4,45	4,45
Рагу (сыяр етінен)	140/60	140/60	140/60	120	120	89	10,68	10,68
				24	24	87	2,09	2,09
				11	11	75	0,83	0,83
				3	3	156	0,41	0,41
				10	10	1981	19,81	19,81
				100	100	1695	169,50	169,50
				200	200	246	49,20	49,20
				20	35	147	2,94	5,15
				748	790	804	517,48	520,65
								521,81

IV катта
I-ші күй

Тағамның атауы	Тегізімнің шығымы, г		Тағамның ингредиенттері	Бруттода		Бағасы, кг (теңге)	Бағасы, теңге			
	7-10 жас	11-14 жас		15-18 жас	7-10 жас		11-14 жас	15-18 жас		
Бастың қырыққабаттан шие	200/25	230/25	250/25	ақ құланды қырыққабат	69	79	80	5,52	6,32	6,88
				сәбіз	11	13	14	0,96	1,13	1,22
				петрушка	3	3	3	2,53	0,76	0,76
				пияз	9	10	11	75	0,68	0,75
				көкөнік пакетасы	3	3	3	601	1,80	1,80
				күнделікті қолданылатын балдай ұны	3	3	3	136	0,41	0,41
				өсімдік майы	4	5	5	556	2,22	2,78
				булың	160	184	200	0,00	0,00	0,00
				смыр еті	54	54	54	1681	90,77	90,77
				смыр еті	107	107	107	1681	179,87	179,87
Палу (смыр еті)	150/50	180/50	200/50	күрші жармасы	51	61	68	356	18,16	21,72
				өсімдік майы	8	10	11	556	4,45	5,56
				пияз	9	11	12	75	0,68	0,90
				сәбіз	14	17	19	87	1,72	1,48
				көкөнік пакетасы	16	19	21	601	9,62	11,42
				ара балы	10	10	10	1981	19,81	19,81
				сүтбаспа	100	100	100	1695	169,50	169,50
				сүт	200	200	200	246	49,20	49,20
				сүт	20	35	40	147	2,94	5,15
				балдай наны	885	925	968	558,55	569,25	575,20

Тағамның атауы	Тағамның пішіні, г		Тағамның ингредиенттері	Бұртқол			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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған қожы	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20	4,88	5,49	6,10	305	305	305
				себбі	11	13	14	0,96	1,13	1,22	87	87	87
				пшөз	9	10	11	0,68	0,75	0,83	75	75	75
				осымдық майы	4	5	5	2,22	2,78	2,78	556	556	556
				күдікпен пастасы	3	3	3	1,80	1,80	1,80	601	601	601
Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	булыон	191	220	240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				шыр еті	54	54	54	90,77	90,77	90,77	1681	1681	1681
				ақ қаулапты қыраққабат	15	20	25	1,20	1,60	2,00	80	80	80
				себбі	12	16	20	0,87	1,04	1,39	74	87	104
				қоқ жүзә	4	5	6	0,30	0,38	0,45	75	75	75
Турама аралар (фарш қолғап)	80	90	100	алма	16	22	27	4,88	7,81	10,74	7,81	10,74	13,18
				дымен шырын үшін	4	6	8	7,53	3,01	4,52	6,02	6,02	6,02
				осымдық майы	10	13	16	5,56	5,56	5,56	5,56	5,56	5,56
				шыр еті (қолғапқа арналған ет)	60	68	76	1,681	1,681	1,681	1,681	1,681	1,681
				бидай наны	9	10	11	1,32	1,47	1,62	147	147	147
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	сүт	12	14	16	2,95	3,44	3,94	246	246	246
				пшөз	35	40	45	7,5	2,63	3,00	3,38	3,00	3,38
				осымдық майы	9	10	11	5,56	5,00	5,56	5,00	5,56	6,12
				жүзімгерта	7	8	9	0,52	0,59	0,67	74	74	74
				пеструшка	4	5	6	2,53	1,01	1,27	1,52	1,01	1,27
Коп дәруменді шырын	200	200	200	кестірліген нан	7	8	9	1,18	1,18	1,32	147	147	147
				арпа жармасы	36	47	55	6,44	8,41	9,85	179	179	179
				булыон	73	95	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				сары май	4	5	6	5,48	2,19	2,74	2,74	2,19	2,74
				сары май	4	5	6	5,48	2,19	2,74	2,74	2,19	2,74
Калориялыты, ккал	200	200	200	200	200	200	63,40	63,40	63,40	63,40	63,40	63,40	
	200	200	200	200	200	200	488	488	488	97,60	97,60	97,60	
	20	35	40	20	35	40	147	147	147	2,94	5,15	5,88	
				910	1059	1173	408,14	436,69	462,11				

IV анна
3-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		Тағамның ингредиенттері				Брутто-г			Бағасы, кт			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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған кофе	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			
				пиез	9	10	11	75		0,68	0,75	0,83			
				өсімдік майы	4	5	5	556		2,22	2,78	2,78			
				бұдынь	200	230	250			0,00	0,00	0,00			
				смыр еті	54	54	54	1681		90,77	90,77	90,77			
Бұқтырылған ет (смыр еті)	80	90	100	смыр еті	181	205	226	1681		304,26	344,61	379,91			
				сәбіз	8	9	10	87		0,70	0,78	0,87			
				пиез	8	9	10	75		0,60	0,68	0,75			
				өсімдік майы	8	9	10	556		4,45	5,00	5,56			
				қызынак пастасы	19	21	24	601		11,42	12,62	14,42			
				бидай ұны	6	7	8	136		0,82	0,95	1,09			
Гарнир: бұқтырылған қырықжәббат	100	130	150	ақ қуанды қырықжәббат	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			
				пиез	5	7	8	75		0,38	0,53	0,60			
				қызынак пастасы	9	12	14	601		5,41	7,21	8,41			
				шекер	3	4	5	251		0,75	1,00	1,26			
				қуырғандырылған бидай ұны	1	1	1	136		0,14	0,14	0,14			
				сүзбеше	100	100	100	1695		169,50	169,50	169,50			
				айран	200	200	200	280		56,00	56,00	56,00			
				Нәп	20	35	40	147		2,94	5,15	5,88			
Калориялықты, ккал				881	999	1072			673,49	736,32	770,43				

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г		Тағамның ингредиенттері		Бүткіл		Бағамы, кг (теңге)	Бағамы, 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
Уй кестісі	200/25	230/25	250/25	қуыршақтарынан бөлей 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
				болталған тұз	0,4	0,4	0,4	0,02	0,02	0,02
				пішкі	9	10	11	0,68	0,75	0,83
Қызылша салаты	60	80	100	сары май	4	5	5	2,19	2,74	2,74
				бұлың	189	217	236	0,00	0,00	0,00
				сыры еті	54	54	54	90,77	90,77	90,77
				мызаша	65	83	109	6,89	8,80	11,55
				осындақ майы	8	11	14	5,56	6,12	7,78
Балық котлеті	80	90	100	осындақ майы	107	120	133	85,60	96,00	106,40
				бөлей ұшы	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
				осындақ майы	11	12	13	5,56	6,12	6,67
Ғарнир: сүт қатқалған қороні	75/26	100/30	120/30	сәбіз	19	25	30	87	1,65	2,18
				картон	20	27	32	89	1,78	2,40
				қоқ бұрыш қосырылған	12	16	19	1533	18,40	24,53
				ақ қаруанда қырылған	19	25	30	80	1,52	2,00
				сүт қатқалы	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
				қуыршақтарынан бөлей ұшы	1	1	1	136	0,14	0,14
				су	10	12	12	0,00	0,00	0,00
				қант	1	1	1	251	0,25	0,25
Кептірілген жеістіс қорығ	200	200	200	кепірілген алыа	15	15	15	488	7,32	7,32
				қант	20	20	20	251	5,02	5,02
				алмағұрт	200	200	200	659	131,80	131,80
Нан	20	35	40	147	2,94	5,15				
Қалориялығы, ккал				751	843	945	382,71	410,09	432,95	

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, 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
Борщ				қызылша	30	35	106	3,18	3,71	4,03
				ақ құрлықты қарықосбағ	23	26	80	1,84	2,08	2,24
				қызылқанды пастасы	5	6	60	3,01	3,61	4,21
				сәбіз	8	9	87	0,70	0,78	0,87
		200/25		петрушка	2	2	253	0,51	0,51	0,51
			250/25	пшк	7	8	75	0,53	0,60	0,68
				Иотталған тұз	1,5	2	42	0,06	0,08	0,08
				бесімдік майы	3	3	556	1,67	1,67	1,67
				шөкпр	1,5	2	251	0,38	0,75	0,75
				бульон	120	138	150	0,00	0,00	0,00
				свар еті	54	54	1681	90,77	90,77	90,77
	Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	568	93,72	105,65
Ғаршир, бығырап піскен қарақұмық	100	130	150	пшк	3	3	75	0,23	0,23	0,23
				қарақұмық жармасы	48	62	401	19,25	24,86	28,47
Ара бұлы	10	10	10	сары май	4	5	548	2,19	2,74	3,29
Сүзбеше	100	100	100	ара бұлы	10	10	1981	19,81	19,81	19,81
Сүт	200	200	200	сүзбеше	100	100	1695	169,50	169,50	169,50
Най	20	35	40	сүт	200	200	246	49,20	49,20	49,20
				бидай пішы	20	35	147	2,94	5,15	5,88
Қалыңдығы, мм					742	867		456,29	477,73	496,30