



Бекітемін:

Мектеп директоры: Н.У. Азербает

Махамбет атындағы орта мектепте оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық ас мәзірі

1 апта 1-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
Томат тұздығындағы тауық еті	60	80	90	Тауық еті	2500	90	110	135	225	275	337,5	326,56	406,236	489,289
				өсімдік майы	1200	24	32	36	28,8	38,4	43,2			
				пияз	250	35	46	52	8,75	11,5	13			
				бидай ұны	412,00	5	6	11	2,06	2,472	4,532			
				Томат пастасы	985	6	8	9	5,91	7,88	8,865			
Гарнир: бәрпылдақ қарақұмық	100	130	150	сары май	3736,00	15	19	22	56,04	70,984	82,192	50,944	65,18	75,666
				қарақұмық	750	48	62	71	36	46,5	53,25			
Шай қантпен	200	200	200	сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416	32	32	32
				шай	4600	5	5	5	23	23	23			
				қант	600	15	15	15	9	9	9			
су	0,00	150	150	150	0	0	0	0	0	0				
Алма	150	150	150	алма	700	150	150	150	105	105	105	105	105	105
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												522,984	623,256	718,915
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												585,74208	698,04672	805,1848

1 апта 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
кеспе сорпасы	60	80	90	сыыр еті сүйегімен	2800	102	134	151	285,6	375,2	422,8	314,87	414,352	466,499
				сәбіз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				картоп	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				пияз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				өсімдік	985	6	8	9	5,91	7,88	8,865			
				томат пастасы	1200	14	19	21	16,8	22,8	25,2			
				бидай ұны	412,00	5	6	7	2,06	2,472	2,884			
Гарнир кеспе	100	130,00	150,00	кеспе	1310	36	47	54	47,16	61,57	70,74	47,16	61,57	70,74
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	1000,00	20	20	20	20	20	20	32	32	32
бидай наны	20	35	40	қант	600	20	20	20	12	12	12			
бидай наны				бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												402,51	522,762	586,199
12% ККС қосқанда рационның жалпы бағасы												450,81	585,49	656,54

1 ата 3-ші күн

Тағамның сипы еті	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
Бұқтырылған сныр еті	60	80	90	сныр еті	3700	102	134	151	377,4	495,8	558,7	405,17	532,952	600,149
				сәбіз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				пияз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				өсімдік	985	6	8	9	5,91	7,88	8,865			
				томат пастасы	1200	14	19	21	16,8	22,8	25,2			
				бидай ұны	412,00	5	6	7	2,06	2,472	2,884			
Гарнир: көкөніс бұқтырмасы	100	130	150	ақ кырыққабат	250	33	43	49	8,25	10,75	12,25	56,369	71,29	83,461
				өсімдік майы	985	5	6	7	4,925	5,91	6,895			
				сәбіз	250	28	36	42	7	9	10,5			
				пияз	250	9	11	14	2,25	2,75	3,5			
				томат пастасы	1200	5	6	7	6	7,2	8,4			
				картоп	250	52	68	78	13	17	19,5			
				сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416			
шай қаппен	200	200	200	шай	4600	5	5	5	23	23	23	32	32	32
				қант	600	15	15	15	9	9	9			
				су	0,00	150	150	150	0	0	0			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												502,019	651,082	732,57
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												562,26128	729,21184	820,4784

1 апта 4-ші күн

Тағамның сипыр егі	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомассы			Тағам құны		
	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
тауық котлеты	70	80	90	тауық еті	2500	110	120	135	275	300	337,5	299,693	328,564	370,061
				бидай наны	376,00	13	14	16	4,888	5,264	6,016			
				сүт	450	18	21	24	8,1	9,45	10,8			
				пияз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				нан үлгінділері	660,00	8	9	10	5,28	5,94	6,6			
				өсімдік майы	985	5	6	7	4,925	5,91	6,895			
тұздық	15	15	15	сары май	3736,00	8	8	8	29,888	29,888	29,888	58,894	58,894	58,894
				қаймақ	2058	12	12	12	24,696	24,696	24,696			
				сүт	450	5	5	5	2,25	2,25	2,25			
				бидай ұны	412	5	5	5	2,06	2,06	2,06			
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	440	37	48	55	16,28	21,12	24,2	31,224	39,8	46,616
				сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416			
				ет сорпасы	0,00	73	95	110	0	0	0			
Кисель	200	200	200	концентратталған кисель	1000	24	24	24	24	24	24	30	30	30
				қант	600	10	10	10	6	6	6			
				су	0,00	190	190	190	0	0	0			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												428,291	472,098	522,531
12% КҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												479,68592	528,74976	585,23472

1 апта 5-ші күн

Тағамның сиыр еті	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
гуляш (сиыр еті)	60	80	90	сиыр еті	3700	94	128	151	347,8	473,6	558,7	385,07	524,399	615,796
				өсімдік майы	985	6	9	10	5,91	8,865	9,85			
				пияз	250	22	29	33	5,5	7,25	8,25			
				сәбіз	250	28	36	42	7	9	10,5			
				томат пастасы	1200	14	19	21	16,8	22,8	25,2			
				бидай ұны	412,00	5	7	8	2,06	2,884	3,296			
Гарнир: пісірілген макарон	100	130,00	150,00	макароны	635,30	36	47	54	22,8708	29,8591	34,3062	67,7028	89,6351	101,5542
				сары май	3736,00	12	16	18	44,832	59,776	67,248			
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	1000	20	20	20	20	20	20	32	32	32
				қант	600	20	20	20	12	12	12			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы														
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы														
											493,2528	660,8741	766,3102	
											552,443136	740,178992	858,267424	

2 апта 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
Томат тұздығындағы тауық еті	60	80	90	Тауық еті	2500	90	110	135	225	275	337,5	321,9	400,106	482,674
				сәбіз	250	5	7	9	1,25	1,75	2,25			
				пияз	250	35	46	52	8,75	11,5	13			
				бидай ұны	412,00	5	6	11	2,06	2,472	4,532			
				Томат пастасы	1200	24	32	36	28,8	38,4	43,2			
				сары май	3736,00	15	19	22	56,04	70,984	82,192			
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	440	37	48	55	16,28	21,12	24,2	31,224	39,8	46,616
				бульон	0	73	95	110	0	0	0			
				сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416			
Шай қантпен	200	200	200	шай	4600	5	5	5	23	23	23	32	32	32
				қант	600	15	15	15	9	9	9			
				су	0,00	150	150	150	0	0	0			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы											393,604	486,746	578,25	
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы											440,83648	545,15552	647,64	

2 апта 2-ші күн

Тағамның сыйр еті	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
Тефтели (сыйр еті)	70	80	90	сыйр еті	3700	60	69	88	222	255,3	325,6	236,83	272,967	344,457
				күріш	440	7	8	9	3,08	3,52	3,96			
				пияз	250	23	27	30	5,75	6,75	7,5			
				бидай ұны	412,00	5	6	6	2,06	2,472	2,472			
				өсімдік майы	985	4	5	5	3,94	4,925	4,925			
Тұздық	15	15	15	сары май	3736	8	8	8	29,888	29,888	29,888	46,348	46,348	46,348
				томат пастасы	1200	12	12	12	14,4	14,4	14,4			
				бидай ұны	412	5	5	5	2,06	2,06	2,06			
Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	750	48	62	71	36	46,5	53,25	50,944	65,18	75,666
				сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416			
кисель	200	200	200	концентратталған кисель	1000	24	24	24	24	24	24	30	30	30
				қант	600	10	10	10	6	6	6			
				су	0	190	190	190	0	0	0			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												372,602	429,335	513,431
12% КҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												417,31424	480,8552	575,04272

2 апта 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
кеспе сорпасы	60	80	90	сыыр еті сүйегімен	2800	102	134	151	285,6	375,2	422,8	314,87	414,352	466,499
				сәбіз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				картоп	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				пияз	250	6	8	9	1,5	2	2,25			
				өсімдік	985	6	8	9	5,91	7,88	8,865			
				томат пастасы	1200	14	19	21	16,8	22,8	25,2			
				бидай ұны	412,00	5	6	7	2,06	2,472	2,884			
Гарнир кеспе	100	130,00	150,00	кеспе	1310	36	47	54	47,16	61,57	70,74	47,16	61,57	70,74
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	1000,00	20	20	20	20	20	20	32	32	32
				қант	600	20	20	20	12	12	12			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												402,51	522,762	586,199
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												450,81	585,49	656,54

2 апта 4-ші күн

Тағамның сипы еті	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
балық котлеті	60/25	75/25	75/25	балық филесі	3800,00	100	140	140	380	532	532	408,122	564,772	564,772
				пияз	250	4	5	5	1	1,25	1,25			
				ақжелкен	2200,00	5	7	7	11	15,4	15,4			
				ақ негізі соус	396,00	25	25	25	9,9	9,9	9,9			
				сорпа	0,00	28	28	28	0	0	0			
				сары май	3736,00	1,5	1,5	1,5	5,604	5,604	5,604			
				бидай ұны	412,00	1,5	1,5	1,5	0,618	0,618	0,618			
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	440	37	48	55	16,28	21,12	24,2	31,224	39,8	46,616
				сары май	3736,00	4	5	6	14,944	18,68	22,416			
				сорпа	0,00	73	95	110	0	0	0			
шай қантпен	200	200	200	шай	4600	5	5	5	23	23	23	32	32	32
				қант	600	15	15	15	9	9	9			
				су	0	150	150	150	0	0	0			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												479,826	651,412	660,348
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												537,40512	729,58144	739,58976

Запта 5-ші күн

Тағамның сыйыр еті	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сомасы			Тағам құны		
	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
Рагу (сыйыр еті)	200/50	200/50	200/50	сыйыр еті	3700	107	107	107	395,9	395,9	395,9	465,816	475,566	481,716
				өсімдік май	985	8	8	8	7,88	7,88	7,88			
				картоп	250	120	120	120	30	30	30			
				қырыққабат	250	25	35	45	6,25	8,75	11,25			
				сәбіз	250	20	25	30	5	6,25	7,5			
				томат пастасы	1200	14	19	21	16,8	22,8	25,2			
				пияз	250	11	11	11	2,75	2,75	2,75			
бидай ұны	412	3	3	3	1,236	1,236	1,236							
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	1000	20	20	20	20	20	20	33,00	33,00	33,00
				кант	600	20	20	20	12	12	12			
бидай наны	20	35	40	бидай наны	424,00	20	35	40	8,48	14,84	16,96	8,48	14,84	16,96
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												507,296	523,406	531,676
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												568,17152	586,21472	595,47712