БЕКІТЕМІН:
"Бірлестік ауылының ЖОББМ"
КММ директоры:
Есмагулова Л.К.

Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған апталық ас мәзірі (қыс-көктем)

Тағамдардың атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Нетто,г			Сомасы			Шикізат жиынтығының құны			Дайын тағамның құны		
	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас			7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	10-15 жас	16-18 жас	7-10 жас	11-15 жас	16-18 жас
ापта																				
1- күн																				
Сары май қосылған "Достық" сүт боткасы	150	200	200	тары жармасы	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52
				күріш жармасы	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11						
				2,5% сүт	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20						
				кант	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56						
				сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
Май мен ірімшік сэндвичі	35	50	55	сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04
				ірімшік	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95						
				нан	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00						
кант қосылған шай	200\5	200\5	200\5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	7,01	7,01	7,01	12,613	12,613	12,613
				кант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
алма	100	100	100	алма	696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	6,26	6,26	6,26
															173,72	**199,23**	**201,35**	**312,70**	**358,61**	**362,43**
2 -күн																				
ірімшік қосылған сәбіз с	60	100	100	сәбіз	240,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	15,60	25,92	25,92	33,13	49,29	49,94	59,63	88,72	89,89
				катты ірімшік	5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	15,57	20,76	20,76						
				өсімдік майы	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27						
үйде қуыру тәсілімен жасалған тағам	200	200	200	тауық еті (оған іргелес	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	258,99	258,99	258,99	466,19	466,19	466,19
				өсімдік майы	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27						
				картоп	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44						
				сәбіз	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28						
				пияз	149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	1,79	1,79	1,79						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
жеміс-жидек киселі	200	200	200	жеміс немесе жидек	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37
				кант	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37						
				картоп крахмалы	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00						
бидай \қара бидай наны	20	35	40	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
															347,49	**370,03**	**372,81**	**625,48**	**666,05**	**671,05**
3 - күн																				
еттен жасалған тефтели (пеште піскен)\ қызыл негізгі тұздық	80\20	100\20	100\20	сиыр еті (котлет еті)	2711,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	187,06	233,15	233,15	200,59	249,40	249,40	361,06	448,91	448,91
				күріш жармасы	607,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008	4,25	4,86	4,86						
				пияз	149,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030	4,17	5,22	5,22						
				өсімдік майы	653,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	2,61	3,27	3,27						
				1сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	1,04	1,45	1,45						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				қызыл негізгі тұздық	700	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	1,40						
гарнир: суға піскен				қамыр кеспе	624,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	21,84	33,07	33,07						

сары май қосылған макарон	100	150	150	сары май	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	58,42	69,66	69,66	105,16	125,38	125,38
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
ірімшік салып пісірген нан	60	60	60	ж/с бидай ұны	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79	76,12	76,12	76,12	137,01	137,01	137,01
				ж/с бидай ұны	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08						
				қант	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31						
				сары май	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30						
				1 санаттағы жұмыртқа	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				сығымдалған ашытқы	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69						
				сүзбе	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84						
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80						
				1 санаттағы жұмыртқа	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41						
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200	кептірілген жемістер	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				қант	437,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74						
				лимон қышқылы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
бидай \қара бидай наны	20	35	40	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
															394,87	**461,28**	**463,41**	**710,77**	**830,31**	**834,13**
4 - күн																				
ақ қырыққабат пен сәбіз қосылған салат	60	80	100	ақ қырыққабат	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	17,94	23,21	23,21	32,30	41,79	41,79
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				аскөк	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				өсімдік майы	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
қызғылт лосось сорпасы	200/25	250/25	250/25	қызғылт лосось	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00	138,78	141,99	141,99	249,81	255,59	255,59
				тары жармасы	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				пияз	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картоп	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
лимон мен қант қосылған шай	200/20/5	200/20/5	200/20/5	жоғары сортты шай	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				лимон	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83						
				қант	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19						
бидай \қара бидай наны	20	35	40	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
бал	5	5	5	бал																
															182,06	**196,92**	**199,04**	**327,70**	**354,45**	**358,27**
5 - күн																				
гуляш (сиыр еті)	80	100	100	сиыр еті (жауырын-	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,93	1149,30	1149,30
				сәбіз	240,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012	2,40	3,60	3,60						
				пияз	149,00	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	0,008	1,04	1,49	1,49						
				өсімдік майы	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01	4,57	6,53	6,53						
				томат пастасы	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	0,02	30,00	40,00	40,00						
				1 сортты бидай ұны	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,04	1,24	1,24						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
	100	150	150	сары май	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07
				қарақұмық	298,00	0,048	0,071	0,071	0,062	0,062	0,071	14,30	21,16	21,16						
				йодталған тұз	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
сүзбе	50	50	50	сүзбе	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07
шырын	200	200	200	шырын	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00
бидай \қара бидай наны	20	35	40	бидай \қара бидай наны	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
															670,57	**844,01**	**846,13**	**1207,03**	**1519,22**	**1523,04**