



Бекітемін"
 Билік берілгеннен басшысы
 А.Т. Мирханова
 2022 жыл

Күн	Тағамның атауы	Ингредиенттері	6-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
			Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Брутто
1 апта								
1 Күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	150/200	35	200/250	65	200/250	75
		Сары май		15		15		
		Қант		7		9		
		Сүт		225		230		
		Тұз		1		2		
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Ірімшік	Ірімшік	10	10	15	15	15	15
	Алма	Алма	100	100	100	100	100	100
Кисель	Кисель	200	20	200	20	200	20	
2 Күн	Тауық етінен палау	Тауық еті	150/200	140	150/200	165	150/200	200
		Күріш жармасы		65		75		
		Өсімдік майы		11		15		
		Пияз		20		35		
		Сәбіз		20		35		
		Сарымсақ		5		5		
		Тұз		1		2		
		Дәруменді салат		Қырыққабат		60/100		70
	Сәбіз		25	30				
	Қант		3	2				
	Өсімдік майы		11	10				
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40,00	40
	Бал мен шай	Шай	200	2	200	2	200,00	2
		Бал		25		25		
	3 Күн	Көкөністер мен ет қосылған көже	Сиыр еті	200/250	152,5	250/300	182,5	250/300
Картоп			30		45			
Қырыққабат			75		60			
Пияз			20		20			
Сәбіз			20		20			
Өсімдік майы			11		15			
Тұз			1		1			
Сүзбе		Сүзбе	30	30	35	35	40	40
		Қант		20		24		
Қара бидай наны		Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
Кептірілген жемістен компот		Кептірілген жеміс	200	5	200	5	200	5
	Лимон қышқылы	1		1				

4 Күн	Сәбіз салаты	Қант		5		5		5	
		Сәбіз		90		100		150	
		Өсімдік майы	60/100		5	100/150	10	100/150	10
	Балық котлеті	Сазан балығы			110		130		140
		Бидай наны			15		20		25
		Сүт			40		40		40
		Ұн			20		25		35
		Кептірілген нан			10		11,5		15
		Крахмал	80/150		10	200/250	10	200/250	10
		Жұмыртқа			5		15		15
		Пияз			20		25		10
		Сәбіз			20		25		10
		Өсімдік майы			11		15		15
		Тұз			0,5		1		1
	Картоп езбесі	Картоп			150		170		190
		Сүт			65		65		65
		Сары май	100/150		10	150/180	15	150/180	25
		Тұз			0,5		0,5		1
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40	
	Какао	Какао		20		20		20	
Сүт	қосылған сүт	200	200	200	200	200	200		
5 Күн	Бұршақ көже	Сыыр еті		152,5		182,5		200	
		Картоп		30		35		35	
		Бұршақ		30		35		50	
		Пияз	200/250		20	250/300	25	250/300	20
		Сәбіз			20		25		20
		Өсімдік майы			6		5		5
		Тұз			1		1		2
	Сүзбеше	Сүзбеше	65	65	65	65	65	65	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40	
	Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165	
Алма	Алма	100	100	100	100	100	100		
2 апта									
1 Күн	Ақ қауданды кырыққабат салаты	Ақ қауданды кырыққабат		70		100		130	
		Сәбіз		40		40		45	
		Жасыл бұршақ	60/100		3	100/150	3	100/150	3
		Сарымсақ			4		4		4
		Өсімдік майы			11		15		15
	Ет пен жарма қосылған көже	Сыыр еті			100		121,4		133,3
		Күріш жармасы			20		20		50
		Сары май			6		6		6
		Пияз	200/250		20	250/300	20	250/300	25
		Сәбіз			20		20		25

		Картоп		30		30		30	
		Тұз		1		0,5		2	
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40	
	Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200	
2 Күн	Ет биточкілері	Сиыр еті	80/150	100	100/180	121,6	100/180	133,4	
		Бидай наны		5		35		40	
		Сүт		30		40		40	
		Өсімдік майы		11		11		11	
		Пияз		20		20		25	
		Сәбіз		20		20		25	
		Тұз		0,5		1		1	
	Бытырап піскен қарақұмық	Қарақұмық жармасы	100/150	36,7	150/180	65	150/180	67	
		Сары май		9		11		14	
		Тұз		0,5		1		1	
		Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
		Кисель	Кисель	200	20	200	20	200	20
		Алма	Алма	100	100	100	100	100	100
	3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сиыр еті	200/250	105	250/300	122	250/300	133,3
Картоп			180		180		255		
Сәбіз			25		25		25		
Пияз			25		25		25		
Өсімдік майы			11		15		15		
Тұз			1		1		1		
Сүзбе		Сүзбе	30	30	35	35	40	40	
		Қант		20		24		27	
		Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
		Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165
4 Күн	Ірімшік қосылған қызылша салаты	Қызылша	60/100	93	100/150	143	100/150	150	
		Ірімшік		10		15		15	
		Өсімдік майы		6		10		10	
	Балық котлеті	Сазан балығы	80/150	110	100/180	130	100/180	140	
		Бидай наны		15		25		35	
		Крахмал		10		10		10	
		Кептірілген нан		10		11,5		15	
		Жұмыртқа		5		15		15	
		Ұн		20		25		35	
		Сүт		30		25		25	
		Өсімдік майы		5		8		13	
		Пияз		20		20		20	
		Тұз		1		1		1	
		Сәбіз		20		20		28	
	Күріш	Күріш жармасы	100/150	36,6	150/180	38	150/180	38	
		Сары май		5		6,5		10	
		Тұз		1		1		2	

	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Бал	Бал мен сүт	200	25	200	25	200	25
	Сүт			200		200		200
5 Күн	Бұқтырылған тауық еті	Тауық еті	80/150	140	100/180	165	100/180	200
		Өсімдік майы		11		11		11
		Пияз		20		20		30
		Сәбіз		20		20		30
		Тұз		0,5		1		1
	Қайнатылған түтік кеспесі.	Түтік кеспе(рожки)	100/150	36,7	150/180	52	150/180	55
		Сары май		5		6,5		10
		Тұз		0,5		1		1
	Сүзбеше	Сүзбеше	65	65	65	65	65	65
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	200	5	200	5	200	5
		Лимон қышқылы		1		1		1
		Қант		15		20		20
	Алма	Алма	100	100	100	100	100	100