



"Бекітемін"

Білім беру бөлімінің басшысы

А.Темирханова

"12" 10 2021 жыл

Күн	Тағамның атауы	Ингредиенттері	6-10 жас		11-14 жас		15-18-жас	
			Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Брутто	Тағам шығыны	Бруттосы
1 апта								
1 Күн	Арпа жармасы	Арпа жармасы	150/200	35	200/250	65	200/250	75
		Сары май		15		15		
		Қант		7		9		11
		Сүт		225		230		235
		Тұз		1		2		2
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Ірімшік	Ірімшік	10	10	15	15	15	15
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
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		85
		Өсімдік майы		11		15		20
		Пияз		20		35		60
		Сәбіз		20		35		70
		Сарымсақ		5		5		5
		Тұз		1		2		2
	Дәруменді салат	Қырыққабат	60/100	70	100/150	90	100/150	110
		Сәбіз		25		30		40
		Қант		3		2		2
		Өсімдік майы		11		10		10
	Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
	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		25
3 Күн	Көкөністер мен ет қосылған көже	Сиыр еті	200/250	152,5	250/300	182,5	250/300	200
		Картоп		30		45		65
		Қырыққабат		75		60		60
		Пияз		20		20		20
		Сәбіз		20		20		20
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		1		1		2
	Сүзбе	Сүзбе	60	60	70	70	80	80
		Қант		20		24		27
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
Кептірілген жемістен	Кептірілген жеміс		5		5		5	

	компот	Лимон қышқылы	200	1	200	1	200	1		
		Қант		5		5		5		
4 Күн	Сәбіз салаты	Сәбіз	60/100	90	100/150	100	100/150	150		
		Өсімдік майы		5		10		10		
	Балық котлеті	Сазан балығы	80/150	200/250	110	200/250	200/250	200/250	140	
		Бидай наны			15				20	25
		Сүт			40				40	40
		Ұн			20				25	35
		Кептірілген нан			10				11,5	15
		Крахмал			10				10	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	100/150	150/180	150	150/180	150/180	150/180	190	
		Сүт			65				65	65
		Сары май			10				15	25
		Тұз			0,5				0,5	1
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40		
	Какао	Какао қосылған сүт	200	20	200	20	200	20		
Сүт	Сүт	200	200	200	200	200	200			
5 Күн	Бұршак көже	Сыыр еті	200/250	250/300	250/300	250/300	250/300	200		
		Картоп						152,5	35	35
		Бұршак						30	35	50
		Пияз						30	25	20
		Сәбіз						20	25	20
		Өсімдік майы						20	5	5
		Тұз						6	1	2
	Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125		
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40		
	Шырын	Шырын	165	165	165	165	165	165		
Алма	Алма	250	250	250	250	250	250			

2 апта

1 Күн	Ақ кауданды қырыққабат салаты	Ақ кауданды қырыққабат	60/100	100/150	100/150	100/150	100/150	130		
		Сәбіз						70	40	45
		Жасыл бұршак						40	3	3
		Сарымсақ						3	4	4
		Өсімдік майы						4	15	15
	Ет пен жарма қосылған көже	Сыыр еті							100	
		Күріш жармасы							121,4	20
Сары май		20							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	Сыыр еті		100		121,6		133,4
		Бидай наны		5		35		40
		Сүт		30		40		40
		Өсімдік майы	80/150	11	100/180	11	100/180	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
	Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
	Кисель	Кисель	200	20	200	20	200	20
	Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
3 Күн	Ет қосылған картоп көжесі	Сыыр еті		105		122		133,3
		Картоп		180		180		255
		Сәбіз	200/250	25	250/300	25	250/300	25
		Пияз		25		25		25
		Өсімдік майы		11		15		15
		Тұз		1		1		1
	Сүзбе	Сүзбе	60	60	70	70	80	80
		Сүт		70		70		70
		Қант		20		20		25
	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

