

«Бекітемін»

А.Байтұрсынов атындағы орта мектеп

директоры



С.Қ.Азиев

2019 ж.

«Келісемін»

ЖК «Нұрғалиева Х.»



Нұрғалиева Х.

2019 ж.

1-апта

1- күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сүтке піскен жүгері жарма ботқасы	200	Жүгері жармасы	0,030
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Қант	0,010
		Йодталған тұз	0,001
Сүтпен шәй	200	Шәй	0,002
		Қант	0,010
		Сүт	0,100
Тәтті бөлке	50	Ұн фортификация	0,030
		Қант	0,010
		Йодталған тұз	0,001
		Жұмыртқа	¼
		Сары май	0,008
		Сүт	0,020
		Ашытқы	0,001
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		348 к/калл/г	
Барлығы:		203,55	

1-апта

2-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Тауық етінен гуляш	70	Тауық еті	0,120
		Пияз	0,010
		Йодталған тұз	0,001
		Томат пастасы	0,002
		Күнбағыс майы	0,005
		Сәбіз	0,010
		Ұн	0,003
Қарақұмық гарнирімен	130	Қарақұмық	0,060
		Сары май	0,005
		Йодталған тұз	0,001
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,020
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		282 к/калл/г	
Барлығы:		201	

1-апта

3-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен ас бұршак сорпасы	200	Бұршак	0,040
		Картоп	0,080
		Пияз	0,010
		Сәбіз	0,010
		Күнбағыс майы	0,005
		Сиыр еті	0,060
		Йодталған тұз	0,001
Көкөністерден әзірленген салат	50	Қызанақ	0,015
		Қияр	0,015
		Қырыкқабат	0,040
		Зәйтүн майы	0,003
		Йодталған тұз	0,001
Кисель С витаминімен	200	С витамині ұнтағы	0,002
		Кисель	0,015
		Қант	0,010
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		337 к/калл/г	
Барлығы:		204,554	

1-апта

4 –күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Құс етінен етінен дайындалған котлет	70/30	Тауық фаршы	0,080
		Бидай наны	0,010
		Күнбағыс майы	0,005
		Жұмыртқа	¼
		Йодталған тұз	0,001
		Сәбіз	0,010
		Пияз	0,010
		Томат пастасы	0,005
		Ұн	0,003
Күріш гарнирімен	100	Күріш	0,060
		Өсімдік майы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,015
		С витамині	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		252 к/калл/г	
Барлығы:		198,99	

1-апта

5-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен вермишель сорпасы	200	Сиыр еті	0,060
		Вермишель	0,015
		Сәбіз	0,010
		Пияз	0,010
		Картоп	0,100
		Өсімдік майы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
Шәй сүтпен	200	Шәй	0,002
		Қант	0,015
		Сүт	0,100
Винегрет салаты	50	Қызылша	0,020
		Қырыққабат	0,030
		Картоп	0,020
		Йодталған тұз	0,001
		Өсімдік майы	0,003
		Сәбіз	0,010
		Ащы қияр	0,010
		Жасыл бұршак	0,010
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		452 /к/калл/г	
Барлығы:		198,39	

2-апта

1-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сүтке піскен сұлы ботқасы	200	Сұлы	0,040
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Қант	0,010
		Йодталған тұз	0,001
Алма	0,150	Алма	0,150
Какао сүтпен	200	Сүт	0,100
		Какао	0,003
		Қант	0,015
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		454 к/калл/г	
Барлығы:		198,99	

2-апта

2-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен қышқылтым (рассольник) сорпасы	200	Картоп	0,080
		Ащы қияр	0,030
		Өсімдік майы	0,005
		Сиыр еті	0,060
		Пияз	0,010
		Перловка	0,015
		Сәбіз	0,010
		Томат пастасы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
Сүтпен тәтті шәй	200	Шәй	0,002
		Қант	0,005
		Сүт	0,100
Сәбіз салаты	50	Сәбіз	0,070
		Зәйтүн майы	0,005
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		433 /к/калл/г	
Барлығы:		204,756	

2-апта

3-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сыр етінен палау	200	Сиыр еті	0,070
		Күріш	0,070
		Пияз	0,015
		Өсімдік майы	0,010
		Сәбіз	00,40
		Йодталған тұз	0,001
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,015
		С витамині ұнтағы	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		268 /к/калл/г	
Барлығы:		216,244	

2-апта

4-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сүйек сорпасындағы көкөніс сорпасы	200	Қырыққабат	0,060
		Картоп	0,080
		Пияз	0,010
		Өсімдік майы	0,005
		Томат пастасы	0,003
		Йодталған тұз	0,001
		Сәбіз	0,015
		Сиыр еті сорпа жиынтығы	0,050
Қызылша мен алма салаты	50	Қызылша	0,050
		Алма	0,010
		Қант	0,002
		Зәйтүн майы	0,005
Кисель аскорбин қышқылымен	200	Кисель	0,030
		Қант	0,015
		Аскорбин қышқылы	0,0002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		366,2 /к/калл/г	
Барлығы:		204,756	

2-апта

5-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен дайындалған картоп	200	Сиыр еті	0,070
		Картоп	0,0220
		Пияз	0,010
		Томат пастасы	0,005
		Сәбіз	0,015
		Өсімдік майы	0,010
		Йодталған тұз	0,001
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,015
		С витамині ұнтағы	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		195 /к/калл/г	
Барлығы:		216,244	

3-апта

1-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Күріш	0,030
		Сүт	0,100
		Сары май	0,005
		Қант	0,010
		Йодталған тұз	0,001
Алма шырыны	200	Алма шырыны	200
Запеканка	50	Сүзбе	0,040
		Қант	0,010
		Ұнтақ жармасы	0,010
		Жұмыртка	1/6
		Сары май	0,002
		Сүт	0,020
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		200,258 /к/калл/г	
Барлығы:		194,55	

3-апта

2-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр сүйек сорпасындағы борщ	200	Қызылша	0,020
		Қырыққабат	0,060
		Картоп	0,080
		Пияз	0,015
		Өсімдік майы	0,005
		Томат пастасы	0,003
		Йодталған тұз	0,001
		Сәбіз	0,015
		Сиыр еті жиынтығы	0,070
Сәбіз салаты алмамен	50	Сәбіз	0,050
		Алма	0,010
		Қант	0,002
		Зәйтүн майы	0,005
Кисель	200	Кисель	0,030
		Қант	0,015
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		321 к/калл/г	
Барлығы:		201,237	

3-апта

3-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сыр ет тефтелдері	70/30	Сиыр еті	0,080
		Пияз	0,010
		Өсімдік майы	0,003
		Йодталған тұз	0,001
		Фортификацияланған ұн	0,003
		Сәбіз	0,010
		Томат пастасы	0,005
		Күріш	0,010
Рожки гарнирімен	100	Рожки	0,050
		Сары май	0,010
		Йодталған тұз	0,001
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,015
		С витамині ұнтағы	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		245 к/калл/г	
Барлығы:		203,986	

3-апта

4-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сыр етінен кеспе сорпа	200	Сиыр еті	0,070
		Пияз	0,010
		Картоп	0,080
		Өсімдік майы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
		Фортификацияланған ұн	0,003
		Жұмыртка	1/4
Қырыққабат салаты	50	Қырыққабат	0,060
		Сәбіз	0,020
		Күнбағыс майы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
Кисель аскорбин қышқылымен	200	Кисель	0,003
		Қант	0,015
		Аскорбин қышқылы	0,002
Хлеб	0,030	Нан	0,030
Калориясы		305 к/калл/г	
Барлығы:		201,237	

3-апта

5-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Құс етінен котлет	70	Тауық фаршы	0,080
		Пияз	0,020
		Өсімдік майы	0,005
		Томат пастасы	0,003
		Ұн	0,003
		Сәбіз	0,015
		Бидай наны	0,010
		Йодталған тұз	0,001
Қарақұмық гарнирімен	100	қарақұмық	0,060
		Сары май	0,005
		Йодталған тұз	0,001
Сүтпен тәтті шәй	200	Шәй	0,002
		Сүт	0,100
		Қант	0,005
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		340 к/калл/г	
Барлығы:		203,986	

4-апта

1-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сүтке піскен бидай боткасы	200	Бидай жармасы	0,030
		Сүт	0,100
		Сары май	0,010
		Қант	0,010
		Йодталған тұз	0,001
Алма	150	Алма	0,150
Сүтпен шәй	200	Шәй	0,002
		Қант	0,010
		Сүт	0,100
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		443 к/калл/г	
Барлығы:		205,644	

4-апта

2-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен гуляш	70/30	Сиыр еті	0,070
		Сәбіз	0,015
		Пияз	0,001
		Өсімдік майы	0,001
		Томат пастасы	0,003
		Фортификацияланған ұн	0,003
		Йодталған тұз	0,001
Рожки гарнирімен	100	Рожки	0,050
		Сары май	0,010
		Йодталған тұз	0,001
С витамині мен кептірілген жемістерден жасалған компот	200	Кептірілген жемістер	0,015
		Қант	0,015
		Аскорбин қышқылы	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		217 к/калл/г	
Барлығы:		198,194	

4-апта

3-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен дайындалған үй кеспе сорпасы	200/25	Фортификацияланған ұн	0,030
		Картоп	0,080
		Сәбіз	0,015
		Пияз	0,010
		Жұмыртқа	1/4
		Өсімдік майы	0,005
		Сиыр еті	0,060
		Йодталған тұз	0,001
Винегрет салаты	50	Қызылша	0,020
		Картоп	0,020
		Сәбіз	0,010
		Қырыққабат	0,030
		Күнбағыс майы	0,005
		Жасыл бұршақ	0,020
		Ащы қияр	0,030
Какао сүтпен	200	Какао	0,003
		Қант	0,015
		Сүт	0,100
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		484 к/калл/г	
Барлығы:		198,278	

4-апта

4-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Сиыр етінен палау	200	Сиыр еті	0,070
		Күріш	0,070
		Пияз	0,015
		Өсімдік майы	0,001
		Сәбіз	0,040
		Йодталған тұз	0,001
Кисель аскорбин қышқылымен	200	Кисель	0,030
		Аскорбин қышқылы	0,0002
		Қант	0,015
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		272,2 к/калл/г	
Барлығы:		198,194	

4-апта

5-күн

Тағам атаулары	Шығыс (г)	Тағам құрамы	Брутто (г)
Құс етінен котлет картоп езбесімен	200/25	Картоп	0,150
		Пияз	0,010
		Сәбіз	0,020
		Өсімдік майы	0,005
		Йодталған тұз	0,001
		Томат пастасы	0,003
		Тауық еті	0,070
		Сары май	0,005
Сүтпен шәй	200	Сүт	0,100
		Қант	0,010
		Шәй	0,002
Нан	0,030	Нан	0,030
Калориясы		406 к/калл/г	
Барлығы:		198,278	