



"Бекітемін"

Ә. Жаңгелдин атындағы

орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

"10" қыркүйек 2024 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 2-ші күн

| Тағамның атауы | Тағамның шығымы | | | Тағамның ингредиенттері | Бағасы | Брутто, г | | | Сумма, тг | | | Тағамның бағасы, тг | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------------|---------------|-----------|
| | 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 |
| Сәбіз салаты | 50 | 60 | 70 | сәбіз | 250,00 | 70 | 80 | 90 | 17,50 | 20,00 | 22,50 | 27,50 | 30,60 | 37,50 |
| | | | | Қант | 600,00 | 4 | 5 | 6 | 2,40 | 3,00 | 3,60 | | | |
| | | | | зәйтун майы | 3800,00 | 2 | 2 | 3 | 7,60 | 7,60 | 11,40 | | | |
| Ет котлеттері (сиыр еті) | 60 | 70 | 80 | Сиыр еті | 3800,00 | 70 | 80 | 90 | 266,00 | 304,00 | 342,00 | 350,26 | 394,83 | 440,86 |
| | | | | Бидай наны | 424,00 | 13 | 15 | 17 | 5,51 | 6,36 | 7,21 | | | |
| | | | | Сүт | 500,00 | 17 | 20 | 23 | 8,50 | 10,00 | 11,50 | | | |
| | | | | Нан үгінділері | 660,00 | 7 | 8 | 9 | 5,4,625 | 5,28 | 5,94 | | | |
| | | | | өсімдік майы | 1100,00 | 5 | 6 | 7 | 5,5 | 6,6 | 7,70 | | | |
| Тұздық | 15 | 15 | 15 | Сары май | 4275,00 | 20 | 23 | 25 | 34,20 | 34,20 | 34,20 | 74,16 | 98,25 | 111,24 |
| | | | | сәбіз | 400,00 | 5 | 5 | 5 | 9,60 | 10,40 | 11,20 | | | |
| | | | | Бидай наны | 465,00 | 8 | 8 | 8 | 2,33 | 2,79 | 5,12 | | | |
| | | | | пияз | 400,00 | 24 | 26 | 28 | 8,00 | 9,20 | 10,00 | | | |
| | | | | Томат пастасы | 1200,00 | 5 | 6 | 11 | 6,00 | 6,00 | 6,00 | | | |
| Гарнир: қайнатылған макарон | 100 | 130 | 150 | Макарон | 635,00 | 36 | 47 | 54 | 22,86 | 29,85 | 34,29 | 39,04 | 39,04 | 39,04 |
| | | | | Сары май | 4275,00 | 12 | 16 | 18 | 51,30 | 68,40 | 76,95 | | | |
| Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен | 200 | 200 | 200 | Кептірілген жемістер | 1310,00 | 20 | 20 | 20 | 26,20 | 26,20 | 26,20 | 8,38 | 14,67 | 16,76 |
| | | | | Қант | 600,00 | 20 | 20 | 20 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | | | |
| | | | | "С" дәрумені | 12000,00 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | | | |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 419,00 | 20 | 35 | 40 | 8,38 | 14,67 | 16,76 | | | |
| Калориясы, ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Жалпы рацион бағасы | | | | | | | | | | | 499,34 | 577,39 | 645,40 | |
| 12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы | | | | | | | | | | | 559,26 | 646,68 | 722,85 | |

Асхана аспазы: Раиса Раисақызы

Диетолог: Жу Муратов Н.А.

"Бекітемін"

Ә.Жаңғалди атындағы
орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

" 11 " Қаркырақ 2024 ж.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 3-ші күн

| Тағамның атауы | Тағамның шығымы | | | Тағамның ингредиенттері | Бағасы | Брутто, г | | | Сумма, тг | | | Тағамның бағасы, тг | | |
|--|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------------|---------------|-----------|
| | 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 |
| Қуырылған ет пен картоп (сныр еті) | 200 | 220 | 250 | Сныр еті | 3800,00 | 100 | 103 | 105 | 380,00 | 391,40 | 399,00 | 440,30 | 454,70 | 464,30 |
| | | | | Картоп | 250,00 | 135 | 145 | 150 | 33,75 | 36,25 | 37,50 | | | |
| | | | | өсімдік майы | 1100,00 | 7 | 7 | 7 | 7,70 | 7,70 | 7,70 | | | |
| | | | | сәбіз | 250,00 | 25 | 27 | 30 | 6,25 | 6,75 | 7,50 | | | |
| | | | | пияз | 250,00 | 12 | 12 | 12 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | | | |
| | | | | Томат пастасы | 1200,00 | 8 | 8 | 8 | 9,60 | 9,60 | 9,60 | | | |
| Кисель «С» дәруменімен | 200 | 200 | 200 | Кисель концентраты | 1100,00 | 24 | 24 | 24 | 26,40 | 26,40 | 26,40 | 33,24 | 33,24 | 33,24 |
| | | | | Қант | 600,00 | 10 | 10 | 10 | 6,00 | 6,00 | 6,00 | | | |
| | | | | Су | 0,00 | 190 | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | | "С" дәрумені | 12000,00 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,8 | 0,8 | 0,84 | | | |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 419,00 | 20 | 35 | 40 | 8,38 | 14,67 | 16,76 | 8,38 | 14,67 | 16,76 |
| Калориясы, ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Жалпы рацион бағасы | | | | | | | | | | | 481,92 | 502,61 | 514,30 | |
| 12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы | | | | | | | | | | | 539,75 | 562,92 | 576,02 | |

Асхана аспазы: Рабағал, Раисағалиева Д.

Диетолог: Ш, Мусаева Н.Д.



"Бекітемін"

Жайгелди атындағы

орта мектеп директоры:

Султанова А.А.

" 12 " қаңтар 2024 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 4-ші күн

| Тағамның атауы | Тағамның шығымы | | | Тағамның ингредиенттері | Бағасы | Брутто, г | | | Сумма, г | | | Тағамның бағасы, тг | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|---------------|---------------------|---------------|-----------|
| | 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 котлеттері | 50 | 60 | 70 | Сазан филесі | 3500,00 | 90 | 100 | 105 | 315,00 | 350,00 | 367,50 | 406,61 | 448,68 | 474,86 |
| | | | | пияз | 250,00 | 20 | 25 | 30 | 5,00 | 6,25 | 7,50 | | | |
| | | | | Бидай наны | 424,00 | 15 | 17 | 19 | 6,36 | 7,21 | 8,06 | | | |
| | | | | Сүт | 500,00 | 20 | 23 | 26 | 10,00 | 11,50 | 13,00 | | | |
| | | | | Нан үгінділері | 660,00 | 7 | 8 | 9 | 4,62 | 5,28 | 5,94 | | | |
| | | | | өсімдік майы | 1100,00 | 11 | 12 | 13 | 12,10 | 13,20 | 14,30 | | | |
| Тұздық | 15 | 15 | 15 | Сары май | 42,75 | 8 | 8 | 8 | 34,20 | 34,20 | 34,20 | 42,10 | 51,38 | 59,65 |
| | | | | сәбіз | 250,00 | 24 | 26 | 28 | 6,00 | 6,50 | 7,00 | | | |
| | | | | Бидай ұны | 465,00 | 5 | 6 | 11 | 2,33 | 2,79 | 5,12 | | | |
| | | | | пияз | 250,00 | 20 | 23 | 25 | 5,00 | 5,75 | 6,25 | | | |
| | | | | Томат пастасы | 1200,00 | 5 | 5 | 5 | 6,0 | 6,0 | 6,00 | | | |
| Гарнир: күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 500,00 | 50 | 60 | 68 | 25,00 | 30,00 | 34,00 | 33,60 | 33,60 | 33,60 |
| | | | | Сары май | 42,75 | 4 | 5 | 6 | 17,12 | 21,38 | 25,65 | | | |
| Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен | 200 | 200 | 200 | Кептірілген жемістер | 13,10 | 20 | 20 | 20 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 8,38 | 14,67 | 16,76 |
| | | | | Қант | 600,00 | 20 | 20 | 20 | 13,00 | 13,00 | 13,00 | | | |
| | | | | "С" дәрумені | 12000,00 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | | | |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 419,00 | 20 | 35 | 40 | 8,35 | 14,67 | 16,76 | | | |
| Калориясы, ккал | | | | | | | | | | | | | | |
| Жалпы рацион бағасы | | | | | | | | | | | 490,69 | 548,33 | 584,87 | |
| 12% ККС қосқанда рационның жалпы бағасы | | | | | | | | | | | 549,57 | 614,13 | 655,05 | |

Асхана аспазы: Райсар, Райса Самиева. Ш.

Диетолог: Ш. - , Суралы Ж. А.

