

Бекітемін:

«№9 жалпы білім беретін мектебі» КММ директоры
Д.Жолдасова
« 01 » 20 ж.



Келісілген:

Қамқоршылық кеңес төрайымы

« 01 » 03 20 22 ж.
А.Нильдибаева

«№9 жалпы білім беретін» КММ-нің бастауыш сыныптарында бюджет қорынан тамақтандыруды ұйымдастырудың ас мәзірі

1 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы, тг	Жалпы,г	Құны, тг
Сүтті күріш ботқасы	200/10	Сүт	320	150	48
		Күріш	250	40	10
		Қант	320	10	3,2
		Сары май	2450	10	24,5
		Йод.тұз	40	1	0,04
Май мен ірімшік бутерброды	20/10/20	Қ/б наны	100	20	2
		Сары май	2450	10	24,5
		Ірімшік	4240	22	93,28
Жеміс	150	Алма	330	150	49,5
Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	3190	2	6,38
		Қант	320	20	6,4
		Сүр	320	100	32
Калориясы, ккал	586				
ҚҚС бағасы	300				

1 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы, тг	Жалпы,г	Құны, тг
Алма мен сәбізден салат	60	Сәбіз	180	60	10,8
		Қант	320	2	0,64
		Өсімдік майы	680	5	3,4
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Алма	330	30	9,9
Қызанақ соусында бұқтырылған тауық еті	80	Потрош тауығы	1250	170	212,5
		Сәбіз	180	10	1,8
		Пияз	95	20	1,9
		Сары май	2450	5	12,25
		Қызанақ	530	4	2,12
		Йод.тұз	40	1	0,04
Макарон өнімдері	100	Макарон	255	35	8,92
		Сары май	2450	5	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
Балғын жемістен компот	200	Алма	330	45	14,85
		Қант	320	20	6,4
		Лимон қыш	950	0,0002	0,19
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Калориясы, ккал	634,5				
ҚҚС бағасы	300				

1 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы, тг	Жалпы,г	Құны,г г
Сүтті тары ботқасы	200/10	Сүт	320	150	48
		Тары	200	40	8
		Қант	320	10	3,2
		Сары май	2450	10	24,5
		Йод. тұз	40	1	0,04
Сүзбе қосылған бәліш	100	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	55	10,45
		Ашытқы	2375	4	9,5
		Сүт	320	50	16
		Қант	320	5	1,6
		Жұмыртқа	45	3	45
		Сары май	2450	15	36,75
		Өсімдік майы	680	3	2,04
		Йод. тұз	40	1	0,04
		Сүзбе	1442	50	72,1
Ванилин	2500	1	5,5		
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Кисель	200	Кисель	495	24	11,88
		Қант	320	10	3,2
		Лимон қыш	950	0.0002	0,19
Калориясы, ккал	541,9				
ҚҚС бағасы	300				

1 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Соустағы балық (минтай)	80	Минтай	1500	132	198
		Сәбіз	180	10	1,8
		Пияз	95	11	1,04
		Қызанақ	530	2	1,06
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	15	10,2
		Ұн	190	5	0,95
Картон еzbесі	100	Картон	175	150	26,25
		Сары май	2450	5	12,25
		Сүт	320	50	16
		Йод.тұз	40	1	0,04
Бал қосылған шай	200	Шай	3190	2	6,38
		Бал	1600	15	24
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Калориясы, ккал	454,34				
ҚҚС бағасы	300				

1 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Макарон өнімдерімен сорпа	200	Картоп	175	80	14
		Макарон	255	16	4,08
		Пияз	95	22	2,09
		Сәбіз	180	20	3,6
		Сары май	2450	4	9,8
		Төс еті	3000	42,6	127,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	2,4	1,63
Қоюландырылған сүт қосылған бәліш	70	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	55	10,45
		Қант	320	15	4,8
		Ашытқы	2375	4	9,5
		Сары май	2450	15	36,75
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	3	2,04
		Қоюланд.сүт	610	40	24,4
		Сүт	320	50	16
Табиғи шырш	200	Табиғи шврвн	310	200	31
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Калориясы, ккал	491,1				
ҚҚС бағасы	300				

2 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Сүтті жарма ботқасы	200/10	Сүт	320	150	48
		Жарма	200	49,5	9,9
		Сары май	2450	10	24,5
		Қант	320	10	3,2
		Йод.тұз	40	1	0,04
Май мен ірімшік бутерброды	20/10/20	Қ/б наны	100	20	2
		Сары май	2450	10	24,5
		Ірімшік	4240	22	9328
Бал қосылған шай	200	Бал	3000	12	36
		Шай	3190	2	6,38
Жеміс	150	Алма	330	150	49,5
Калориясы, ккал	581				
ҚҚС бағасы	300				

2 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Жаркое	150	Сиыр еті	3000	77	231
		Картоп	175	135	23,62
		Сәбіз	180	50	9
		Пияз	95	39	3,7
		Қызанақ	530	5	2,65
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	10	6,8
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Балғын жемістен компот	200	Алма	330	45	14,85
		Қант	320	20	6,4
		Лимон қыш	950	0.0001	0,09
Калориясы, ккал	503,4				
ҚҚС бағасы	300				

2 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Борщ	200	Қызылша	180	48	8,64
		Сәбіз	180	15	2,7
		Пияз	95	10	0,95
		Сары май	2450	4	9,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Қызанақ	530	6	3,18
		Картоп	175	60	10,5
		Төс еті	3000	14	42
		Орамжапырақ	160	45	7,2
		Лимон қыш	950	0.0001	0,095
		Қант	320	2	0,64
Сүзбе қосылған бәліш	100	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	55	10,45
		Ашытқы	2375	4	9,5
		Сүт	320	50	16
		Қант	320	5	1,6
		Жұмыртқа	45	1	45
		Сары май	2450	15	36,75
		Өсімдік майы	680	3	2,04
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Сүзбе	1442	50	72,1
Ванилин	2500	0.0015	3,75		
Кисель	200	Кисель	495	24	11,88
		Қант	320	10	3,2
		Лимон қыш	950	0.0001	0,095
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Калориясы, ккал	475,8				
ҚҚС бағасы	300				

2 апта

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Балықтан котлет (минтай)	80	Минтай	1500	138	207
		Қ/б наны	100	18	1,8
		Сүт	300	35	10,5
		Кепкен нан	410	15	6,15
		Өсімдік майы	680	13	8,84
		Сары май	2450	5	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
Пісірілген қарақұмық	100	Қарақұмық	470	40	18,8
		Сары май	2450	5	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
Кептірілген жемістерден компот	200	Кептірілген жемістер	600	20	12
		Қант	320	20	6,4
		Лимон қыш	950	0.002	1,9
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Калориясы, ккал	400,14				
ҚҚС бағасы	300				

2 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Сүтті күріш ботқасы	200/10	Сүт	320	150	48
		Күріш	250	40	10
		Қант	320	10	3,2
		Сары май	2450	10	24,5
		Йод.тұз	40	1	0,04
Алмамен бәліш	75	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	50	9,5
		Ашытқы	2350	4	9,4
		Сүт	320	28	8,96
		Сары май	2450	17	39,20
		Өсімдік майы	680	7	4,76
		Қант	320	15	4,8
		Жұмыртка	45	1	45
		Алма	330	60	19,8
		Бал	1600	22	35,2
Ванилин	2500	0.002	5		
Қ/б наны	20	Қ/б наны	100	20	2
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	310	200	31
Калориясы, ккал	437,15				
ҚҚС бағасы	300				

Медбике  М.ЕсеркеповаАспаз  Г.Жомартова