

Бекітемін:
«№9 жалпы білім беретін мектебі»

КММ директоры
Жолдысова
«01» қыркүйек 2022 ж.



Келісілген:
Қамқоршылық кеңес төрайымы

А.Нильдибаева
«01» қыркүйек 2022 ж.

«№9 жалпы білім беретін» КММ -нің 2022-2023 жылдарға арналған бастауыш сынып оқушыларына және жалпыға міндетті білім беру қорынан тамақтандыруды ұйымдастырудың екі апталық ас мәзірі

1 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Алма қосылған дәруменді салат	100	Орамжапырақ	160	56,8	9,08
		Сәбіз	180	20	3,6
		Алма	330	20	6,6
		Өсімдік майы	680	12	8,16
		Қант	320	5	1,6
		Йод.тұз	40	1	0,04
Еттен котлет (Сыыр еті)	100	Сыыр еті	3000	100	300
		Қ/б наны	100	22,5	22,5
		Сүт	300	24	7,2
		Пияз	95	10	0,95
		Кепкен нан	700	20	14
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		Йод.тұз	40	0.006	0,24
Пісіріген қарақұмық	150	Қарақұмық	470	60	28,2
		Сары май	2450	5,0	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Сүт пен қант қосылған шай	200	Шай	3190	2	6,38
		Қант	320	20	6,4
		Сүт	320	30	9,6
Калориясы, ккал	731				
ҚҚС бағасы	448				

1 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Дәруменді салат	100	Орамжапырақ	160	65	10,4
		Алма	330	20	6,6
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		Қант	320	5	1,6
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Сәбіз	180	20	3,6
Тауық етінен	200	Тауықтың төс	1400	240	336

палау		еті			
		Күріш	680	58	39,44
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	12	8,16
		Пияз	95	36	3,42
		Сәбіз	180	35	6,3
		Қызанақ	530	12	6,36
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Кисель	200	Кисель	495	24	11,84
		Қант	320	10	3,2
		Лимон қыш	950	0.0002	0,19
Калориясы, ккал	711,4				
ҚҚС бағасы	448				

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Қызанақ соусындағы балық (минтай)	100	Минтай	1000	168	168
		Сәбіз	180	10	1,8
		Пияз	95	11	1,04
		Қызанақ	530	3	1,59
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	15	10,2
Картоп езбесі	150	Картоп	175	210	36,77
		Сары май	2450	8	19,6
		Сүт	300	75	22,5
		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	40	Қ/б наны	100	40	4
Сүзбеше	100	Сүзбе массасы	1610	100	161
Калориясы, ккал	874,5				
ҚҚС бағасы	448				

1 апта
4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы, тг	Жалпы,г	Құны, тг
Алма мен сәбізден салат	100	Сәбіз	180	85	15,3
		Қант	320	3	0,96
		Өсімдік майы	680	5	3,4
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Алма	330	30	9,9

Қызанақ соусында бұқтырылған тауық еті	100	Потрош тауығы	1250	214	267,5
		Сәбіз	180	40	7,2
		Пияз	95	42	3,99
		Сары май	2450	10	24,5
		Қызанақ	530	5	2,65
		Йод.тұз	40	1	0,04
Макарон өнімдері	150	Макарон	255	51	13
		Сары май	2450	10	24,5
		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	40	Қ/б наны	100	40	4
Жеміс	150	Алма	330	150	49,5
Калориясы, ккал	844,5				
ҚҚС бағасы	448				

**1 апта
5 күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Макарон өнімдерімен сорпа	200	Картоп	175	100	17,5
		Макарон	255	30	7,65
		Пияз	95	41	3,9
		Сәбіз	180	40	7,2
		Сары май	2450	10	24,5
		Төс еті	3000	58	174
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	680	10	6,8
Қоюландырылған сүт қосылған бәліш	70	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	55	10,45
		Қант	320	15	1,8
		Ашытқы	2375	2	4,75
		Сары май	2450	5	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік майы	300	50	15
		Қоюланд.сүт	610	34	20,74
Сүт	680	3	2,04		
Қызанақ пен кияр салаты	100	Қияр	560	72	40,32
		Қызанақ	750	45	33,75
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
Бал қосылған шай	200	Шай	3190	2	6,38
		Бал	1600	30	48
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Калориясы, ккал	547,8				
ҚҚС бағасы	448				

2 апта

1 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Ет кесектері	100	Сиыр еті	3000	100	300
		Қ/б наны	100	22,5	2,25
		Сүт	320	24	7,68
		Кепкен нан	410	22	8,61
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Пияз	95	10	6,8
Пісірілген күріш	150	Күріш	250	60	15
		Өсімдік майы	2450	7,0	17,15
		Йод.тұз	40	1	0,04
Бал қосылған шай		Шай	3190	2	6,38
		Бал	1600	25	40
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Жеміс	150	Алма	330	100	33
Калориясы, ккал	648				
ҚҚС бағасы	448				

2 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Дәрумені салат	100	Орамжапырақ	160	65	10,4
		Сәбіз	190	20	3,6
		Алма	330	20	6,6
		Қант	320	5	1,6
		Өсімдік май	680	10	6,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
Жаркое	250	Сиыр еті	3000	110	330
		Картоп	175	200	35
		Сәбіз	180	45	8,1
		Пияз	95	51	4,85
		Қызанақ	530	10	5,3
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік май	680	15	10,2
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Балғын жемістен компот	200	Алма	330	45	14,85
		Қант	320	20	6,4
		Лимон қыш	950	0.002	0,19
Калориясы, ккал	528,3				
ҚҚС бағасы	448				

2 апта
3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Борщ	250	Қызылша	180	60	10,8
		Сәбіз	180	20	3,6
		Пияз	95	20	1,9
		Сары май	2450	5	12,25
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Қызанақ	530	8	4,24
		Картоп	175	80	14
		Төс еті	3000	60	180
		Орамжапырақ	160	55	8,8
		Лимон қыш	950	0.0001	0,095
		Қант	320	3	0,96
Сүзбе қосылған бәліш	100	Сұрыпталған бидай ұны ж/с	190	55	10,45
		Ашытқы	2375	2	4,75
		Сүт	300	50	15
		Қант	320	15	4,8
		Сары май	2450	5	12,25
		Өсімдік майы	680	3	2,04
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Сүзбе	1442	52,5	75,71
		Сахар	320	5	1,6
Жеміс	150	Алма	330	150	49,5
Табиғи шырын	200	Табиғи шырын	155	200	31
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Калориясы, ккал	614,8				
ҚҚС бағасы	448				

2 апта
4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Алма қосылған сәбіз салаты	100	Сәбіз	180	85	15,3
		Алма	330	30	9,9
		Қант	320	3	0,96
		Өсімдік майы	680	5	3,4
		Йод.тұз	40	1	0,04
Балықтан котлет (минтай)	100	Минтай	1500	168	252
		Қ/б наны	100	24	2,4
		Сүт	320	45	14,4
		Кепкен нан	410	16	6,6
		Өсімдік майы	680	20	13,6
		Сары май	2450	10	24,5

		Йод.тұз	40	1	0,04
Пісірілген қарақұмық	150	Қарақұмық	470	60	28,2
		Сары май	2450	7,5	18,38
		Йод.тұз	40	1	0,04
Балғын жемістен компот	200	Алма	330	45	14,85
		Қант	320	20	6,4
		Лимон қыш	950	0.002	0,19
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Жеміс	100	Алма	330	100	33
Калориясы, ккал	744,1				
ҚҚС бағасы	448				

2 апта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г 5-11 сын	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Дәруменді салат	100	Орамжапырақ	160	65	10,4
		Алма	330	20	6,6
		Өсімдік май	680	10	6,8
		Қант	320	5	1,6
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Сәбіз	180	20	3,6
Тауық етінен палау	250	Тауық еті	1400	134	187,6
		Күріш	250	80	20
		Йод.тұз	40	1	0,04
		Өсімдік май	680	18	12,24
		Пияз	95	35	3,32
		Сәбіз	180	52	9,36
		Қызанақ	530	12	6,36
		Қ/б наны	40	100	40
Қ/б наны	40	Қ/б наны	100	40	4
Кисель	200	Кисель	495	24	11,88
		Қант	320	10	3,2
		Лимон қыш	950	0,0002	0,19
Сүзбеше	100	Сүзбе массасы	1610	100	161
Калориясы, ккал	704,1				
ҚҚС бағасы	448				

Медбике _____ Т.Ерденбек

Аспаз _____ Г.Жомартова