


Келісілген:
Қамқоршылық кеңес төрайымы


А.Нильдибаева
« 16 » қараша 20 22 ж.

Бекітемін:
«№9 жалпы білім беретін мектебі» ҚММ директоры
Д.Жолдасова
« 16 » қараша 20 22 ж.



«№9 жалпы білім беретін» ҚММ –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	Қоспалар	Бағасы, тг	Жалпы,г	Құны, тг
Сүтті күріш ботқасы	250	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	50	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	448				

1 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	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 палау	200	Тауықтың төс еті	1400	240	336
		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 кун

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Қызанақ пен қияр салаты	100	Қияр	560	72	40,32
		Қызанақ	750	45	33,75
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		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
4 кун

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Балық котлеті	100	Балық	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
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

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	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 қияр 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	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Сүтті макарон ботқасы	250	Сүт	320	150	48
		Макарон (вермишель)	250	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	50	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	448				

2 апта

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	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	Сыр 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	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


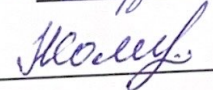
4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, г	Қоспалар	Бағасы,тг	Жалпы,г	Құны,тг
Қызанақ пен қияр салаты	100	Қияр	560	72	40,32
		Қызанақ	750	45	33,75
		Өсімдік майы	680	10	6,8
		Йод.тұз	40	1	0,04
Балық котлеті	100	Балық	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	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	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