

БЕКТЕМІН
Ақмола облысы
білім басқармасы
басшысы м.а.
А. Балташева
2024 жыл



Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (жаз-күз)

Тағамның атау	Тағамның шығымы, г			тағамның ингредиенттері	баға	Брутто, г			Нетто, г			бағасы			Шикізат жиналтығының құны			Дайын тағамның құны		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас			7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 апта																				
1-ші күн																				
гуляш (сиыр еті)	75	75	100	сиыр еті (иық-кеуде бөлігі)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
				сәбіз	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						
				пияз	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33						
				өсімдік майы	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83						
				томат пастасы	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
				бидай ұны 1сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
гарнир: бытырып піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				алма мен алмұрт қант	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00						
кепірілген жемістен компот	200	200	200	лимон қышқылы	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	31,78	31,78	31,78	47,663	47,6625	47,6625
				лимон қышқылы	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
2-ші күн																				
балғын қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	жана піскен қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
				жана піскен қияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						
құс етінен жасалған үй қуырдағы (жарқос)	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картоп	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				бидай ұны 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
жидек жемістерінен жасалған кисель	200	200	200	алма мен алмұрт қант	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				қышқылы лимон	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				картоп крахмалы	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10						
				картоп крахмалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64

												398,51	432,43	521,95	597,76	648,64	782,92					
3-ші күн																						
ет фрикаделькалары(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	60\20	90\20	120\20	сыыр еті (котлетті ет)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92		
				күріш жармасы	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82								
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59								
				өсімдік майы	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86								
				бидай ұны I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48								
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73								
				макарон	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99								
гарнир: макаронны пісірілген сары майымен	100	130	150	сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61			
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08							0,08		
сыр порциямен	20	20	20	катты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09			
кептірілген жеміс жасалған компот	200	200	200	алма мен алмұрт	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4		
				қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70								
				лимон қышқылы	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50								
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64		
4-ші күн																						
сәбіз салаты сырмен	60	100	100	сәбіз	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,618	72,54	72,54		
				катты сыр	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41								
				өсімдік майы	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83								
сыыр еті сорпа фрикадельками	200\35	250\35	250\35	сыыр еті (котлетті ет)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07		
				пияз	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80								
				жұмыртқа I санат	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20								
				күріш жармасы	482,00	0,012	0,015	0,012	0,015	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23								
				сәбіз	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30								
				пияз	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60								
				өсімдік майы	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40								
				картоп	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66								
йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08												
сары майы	20	20	20	сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04			
алма	100	100	100	алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,0	111,0	111,0	111,0			
ара бал	10	10	10	ара бал	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,0	37,5	37,5	37,5			
кара шай кантпен	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29		
				кант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53								
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64		
5-ші күн																						
ет котлеттері(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	50\20	75\20	100\20	сыыр еті (котлетті ет)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116		
				нан I сорт бидай ұннан	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85								
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59								
				сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72								
				кептірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50								
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10								
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73								
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98								
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72								
гарнир: картоп сәбесі/сары майы	100	130	150	маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74		
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08								
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34								
жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00			

ватрушка ірімшікпен	60	80	80	бидай үні жоғары сорт	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97
				қант	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				сары майы	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08						
				жұмыртқа I санаты	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сығымдалған ашытқы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
				ірімшік	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50						
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45						
				өсімдік майы	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
					359,01									468,54	576,98	538,51	702,82	865,47		
II апта																				
1-ші күн																				
палау(сыыр еті)	200	200	250	сыыр еті жамбас	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,53	470,53	667,68	705,80	705,80	1001,52
				күріш жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78							
				өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44						
				пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				сәбіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				қара шай қантпен	200	200	200	шай ені жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001						
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00	
алма	100	100	100	алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	567,94	576,85	776,96	851,91	865,27	1165,45
2-ші күн																				
балғын қызанақ пен киярдан салат	60	100	100	балғын қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	38,65	64,35	65,03	57,98	96,53	97,55
				балғын кияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						
пау қүс етінен	200	200	250	тауық еті (оған іргелес еті бар жамбас және жіліншік)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картоп	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				бидай үні I сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сыр порциямен	20	20	20	қатты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09	
компот кептірілген жемістен	200	200	200	кептірілген жемістер	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4
				қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				лимон қышқылы	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
					465,27									499,88	590,08	697,91	749,82	885,12		
3-ші күн																				
ет котлеттері(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	50\20	75\20	100\20	сір еті(котлет еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
				бидай нан I сорт	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				сут 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				кептірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						

гарнир: картон езбеси\сары майы	100	130	150	йодталган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				картон	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98						
				сүт 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						
				маргарин	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71						
				йодталган тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
ара бал	10	10	10	ара бал	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	37,5	37,50	37,50			
кара шай қантпен және лимон	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00						
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
4-ші күн																				
қырыққабат салаты	60	100	100	қырыққабат	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	20,60	18,95	30,90	30,90
				сәбіз	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				қант	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
сорпа қызғылт лосось балығымен	200	250	250	гөрбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78	393,33	393,33	473,66	590,00	590,00
				тара жармасы	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	0,85	1,02	1,02						
				пияз	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93						
				картон	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сары майы	20	20	20	сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
жидек жемістерінен жасалған кисель	200	200	200	алма	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48						
				қант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимон қышқылы	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10						
картон крахмалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00										
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
5-ші күн																				
биточки сиыр етінен (үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	50\20	75\20	100\20	сиыр еті (котлет еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
				бидай нан ең жоғары сорт	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				кепірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				макаронны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99						
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
гарнир: макаронны пісірген сары майымен	100	130	150	йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
сузбеше/ірімшік	100	100	100	сузбеше/ірімшік	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
III апта																				
1-ші күн																				
				сиыр еті (иык-кеуде бөлігі)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60						
				сәбіз	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						

гуляш (сыыр еті)	75	75	100	пияз	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
				өсімдік майы	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83						
				томат пастасы	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
				бидай үні 1 сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
гарнир: бытырып піскен қарақұмық	100	130	150	сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				қарақұмық жармасы	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кара шай қаптан және лимон	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	6,53	6,53	6,53	19,53	19,53	19,53	29,29	29,29	29,29
				кант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	8,00	8,00	8,00						
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008	0,007	0,007	0,007	8,00	8,00	8,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00
алма	100	100	100	алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	467,47	479,20	802,67	701,21	718,79	1204,01

2-ші күн

сәбіз салаты сырмен	60	100	100	сәбіз	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,62	72,54	72,54
				қатты сыр	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				өсімдік майы	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						
рагу құстың етінен	200	200	250	тауық еті (оған іргелес еті бар жамбас және жіліншік)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картоп	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				бидай үні 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
жидек жемістерінен жасалған кисель	200	200	200	алма	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				кант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимон қышқылы	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10					
				картоп крахмалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
ватрушка ірімшікпен	60	80	80	бидай үні ең жоғары сорт	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97
				кант	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				сары майы	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,03	10,06	15,08	15,08					
				жұмыртқа I санат	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сығымдалған ашытқы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	7,75	12,40	15,50						
				ірімшік	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50						
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45						
				өсімдік майы	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
кара бидай наны	20	35	40	кара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	467,89	515,23	604,75	701,84	772,84	907,12

3-ші күн

ет котлеттері(үрмелі) \ қызыл негізгі тұздық	50\20	75\20	100\20	сыыр еті (котлет еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116
				нан I сорт бидай ұннан	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				кепітілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98						
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						

гарнир: картоп сәбіз/сары майы	100	130	150	маргарин	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74	
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
															285,50	372,56	481,00	428,25	558,84	721,50	
4-ші күн																					
кызылша салаты	60	100	100	кызылша	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	31,93	53,04	53,04	47,90	79,56	79,56	
				алма	770,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,78	16,94	16,94							
				өсімдік майы	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78							
				кызғылт лосось балығы	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65							
сорпа горбушадан	200	200	250	тара жармасы	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02	315,78	315,78	393,33	473,66	473,66	590,00	
				пияз	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93							
				картоп	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66							
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
сары майы	20	20	20	сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04	
компот кептірілген жемістен	200	200	200	кептірілген жемістер	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40	
				қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70							
				қышқылды лимон	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50							
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
														486,55	516,57	597,09	729,82	774,85	895,64		
5-ші күн																					
ег тефтели(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	60\20	90\20	120\20	сыыр еті (котлет еті)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92	
				күріш жармасы	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82							
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59							
				өсімдік майы	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86							
				бидай ұны 1 сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48							
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73							
гарнир: макаронь пісірген сары майымен	100	130	150	макаронь	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09	
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34							
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07							
қара шай қантпен	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
сыр порциямен	20	20	20	қатты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09	
ара бал	10	10	10	ара бал	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5	
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
														376,64	469,77	565,69	564,97	704,66	848,53		
IV айта																					
1-ші күн																					
палау(сыыр еті)/	150	200	250	сыыр еті(жанбас)	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,61	470,61	628,14	705,92	705,92	942,21	
				күріш жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78							
				өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	6,83							
				пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60							
				сәбіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36							
				томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50							
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
алма	100	100	100	алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111,00	111,00	111,00	
ара бал	10	10	10	ара бал	2500,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,50	37,50	37,50	
қара шай қантпен	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29	
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64	
														593,02	601,93	762,43	889,52	902,89	1143,64		

2-ші күн																													
қырықсабат салаты .	60	100	100	қырықсабат	132,00	0,059	0,10	0,099	0,047	0,079	0,079	7,79	13,07	13,07	12,63	20,60	21,04	18,95	30,90	31,55									
				сәбіз	177,00	0,008	0,013	0,013	0,06	0,01	0,01	1,42	2,30	2,30															
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,005	0,003	0,005	0,005	2,05	3,42	3,42															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08															
				кант	435,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,31	1,74	2,18															
ет котлеттері(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық	50\20	75\20	100\20	сиыр еті (котлет еті)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,116									
				бидай нан I сорт ұннан	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85															
				пияз	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59															
				сүт 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72															
				кептірілген нан	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50															
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08															
				кызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73															
гарнир: макаронь пісірген сары майымен	100	130	150	макаронь	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09									
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07															
жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырын	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00										
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64									
					283,46	389,37	475,60	425,20	584,06	713,40																			
3-ші күн																													
сиыр етінен жасалған үй қуырдағы (жаркое)	150	200	250	сиыр еті (жанбас)	2850,00	0,107	0,162	0,216	0,079	0,119	0,159	304,95	461,70	615,60	336,03	500,20	661,30	504,05	750,29	991,95									
				өсімдік майы	683,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006	2,73	3,42	4,10															
				картоп	211,00	0,107	0,134	0,160	0,080	0,100	0,120	22,58	28,27	33,76															
				томат пастасы	900,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007	4,50	5,40	6,30															
				пияз	133,00	0,009	0,01	0,011	0,008	0,009	0,01	1,20	1,33	1,46															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08															
алмадан жасаған кисель	200	200	200	алма	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53									
				кант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44															
				қышқыл лимон	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1E-04	0,10	0,10	0,10															
				картоп крахмалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00															
сыр порциямен	20	20	20	қатты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09										
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64									
					532,99	706,07	870,14	799,49	1059,10	1305,21																			
4-ші күн																													
балғын қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	балғын қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31									
				балғын қияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48															
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08															
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42															
				сиыр еті (котлет еті)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45															
сорпа фрикаделькамен сиір етінен	200\35	250\35	250\35	пияз	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07									
				жұмыртқа I санат	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20															
				күріш жармасы	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23															
				сәбіз	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30															
				пияз	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60															
				өсімдік майы	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40															
				картоп	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66															
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08															
				сары майы	20	20	20	сары майы	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020							101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
				кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жемістер	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02							0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40
				кант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70															

