

«БЕКТЕМНІ»
«Қостанай облысы әкімінің»
білім басқармасы ММ
бөлімсі

Д.О.С. Баймұсаев
" 0 " Ақпан 2022 жыл



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық аксіозі (күне көрсетіледі)

	Тағам шығыны	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
		Брутто, г	Тағам шығыны	Брутто, г	Тағам шығыны	Брутто, г	Тағам шығыны
1 апта 3 күні							
Үй өскен көкөст сипыр етін	күрделандірілген бидай ұны	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	болталған тұз		1		1,5		2
	пик		9		10		11
	сирі май		4		5		6
Ет шөфтегі	сипыр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сипыр еті		80		90		90
	бидай нақы		5		8		11
	сүт		23		24		25
	пик		25		31		32
	өсімдік майы		4		6		6
Гарнир бытырал пашен қарасулық	күрделандірілген бидай ұны	100-150	3	150-180	3	150-180	5
	қарасулық жарнасы		43		63		71
комлот	сирі май	200	5	200	6	200	8
	кентрілген жеміс		2		2		2
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	8
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 апта 3 күні							
Күрші көже	күрші жарнасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	картоп		30		30		30
	пик		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сипыр еті		20		30		30
Балқын жөнені өлең ірмеші қосылған салт өкелет	сирі май	60-100	200	100-150	230	100-150	251
	ақ қауыпалы қырыққабат		30		34		35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
Үй құмырғай тауық етін (жарлоқ)	өсімдік майы	150-200	4	200-250	5	200-250	6
	тауық еті		140		165		200
	картоп		63		71		82
	пик		8		10		11
	болталған тұз		1		1,5		2
	қызыл пастаны		8		8		8
Итмұрын жемісінен көсел	өсімдік майы	200	5	200	6	200	7
	кентрілген итмұрын жемісі		1,5		1,5		1,5
	салт		9		9		9
	картоп қарамағы		10		10		10
Сүбіше	су	125	218	125	218	125	218
	Сүбіше		125		125		125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 апта 3 күні							
Расолық	картоп	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	арпа жарнасы		16		25		30
	пик		10		10		11
	тұздалған қызыл		14		15		17
	өсімдік майы		4		5		5
	сипыр еті		20		20		30
Бұқтырылған ет (сипыр еті)	сирі май	80-150	140	100-180	161	100-180	173
	сипыр еті		40		50		60
	сәбіз		8		9		10
	пик		8		9		10
	өсімдік майы		3		6		7
	қызыл пастаны		19		21		24
Гарнир бұқтырылған қырыққабат	болталған тұз	100-150	1	150-180	1,5	150-180	2
	күрделандірілген бидай ұны		3		3		4
	ақ қауыпалы қырыққабат		100		110		130
	өсімдік майы		4		5		5
	сәбіз	100-150	4	150-180	4	150-180	4
	пик		5		7		7
	қызыл пастаны		9		12		13

		құрамақалыптағы бидай ұны															
сүбе	кәлт	60	2	70	2	80	100	150	150								
	кәлт		3		4					6							
шай	сүбе	200	60	200	70	200	200	200	200								
	шай		2		4					6							
ары балы	кәлт	10	4	10	4	10	10	10	10								
	ары балы		4		4					4							
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150	150	150								
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	40	40								
1 күн																	
Бұшақ жанас	кәртөп	200-250	20	250-300	25	250-300	250-300	250-300	250-300								
	үрме бұшақ		16		18					20							
	сабыз		8		9					10							
	пшаз		8		9					10							
	өсімдік майы		4		5					5							
	сорпа		140		161					173							
Сабалы сап	смыр еті	60-100	20	100-150	30	100-150	100-150	100-150	100-150								
	сабыз		64		86					98							
	кәлт		4		5					6							
	өсімдік майы		5		8					9							
Балық тейтпеі	шайа аулағына балық	80-150	110	100-180	130	100-180	100-180	100-180	100-180								
	бидай наны		3		6					7							
	сүт		22		23					25							
	пшаз		13		15					17							
	Волтағыа тұз		1		1,5					2							
	құрамақалыптағы бидай наны		6		7					8							
	өсімдік майы		5		6					7							
	сары май		19		25					30							
Гершар макарон	сабыз	150-200	12	200-250	13	200-250	200-250	200-250	200-250								
	макарон		20		30					46							
	сары май		6		6					10							
	сорпа немесе су		10		12					12							
	көс дәруменді шырын		165		165					165							
Көп дәруменді шырын	алмақұрт	250	250	250	250	250	250	250	250								
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125	125	125								
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	40	40								
5 күн																	
Харчо жанас	күрші жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	250-300	250-300	250-300								
	пшаз		19		22					23							
	өсімдік майы		6		7					7							
	өкпелік (ас көк)		8		9					10							
	қызанақ пастасы		6		7					8							
	Волтағыа тұз		1		1,5					2							
	смыр еті		20		20					20							
	сорпа		200		230					250							
Ет қаласі	смыр еті	80-150	65	100-180	75	100-180	100-180	100-180	100-180								
	бидай наны		5		6					7							
	сүт		23		24					26							
	кәртөрілген нан		10		11,5					15							
	өсімдік майы		5		6					8							
	сары май		5		6					8							
гершар кәртөп сабыз	сары май	100-150	5	150-180	7	150-180	150-180	150-180	150-180								
	кәртөп		57		74					83							
	сүт		12		14					14							
кәртөп	кәртөрілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	200	200	200								
	кәлт		5		6					7							
Ары балы	ары балы	5	5	5	5	5	5	5	5								
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150	150	150								
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40	40	40								
11 күн																	
Біріс	қызанақ	200-250	28	250-300	33	250-300	250-300	250-300	250-300								
	ас аулағына қырыққабат		20		23					25							
	қызанақ пастасы		3		6					7							
	сабыз		8		9					10							
	өкпелік (ас көк)		2		2					2							
	кәртөп		20		20					20							
	пшаз		7		8					9							
	Волтағыа тұз		1		1,5					2							
	өсімдік майы		3		3					3							
	кәлт		2		2					2							
	сорпа		120		138					150							
	смыр еті		30		30					30							
	Зрешылар		смыр еті		80-150					30	100-180	65	100-180	100-180	100-180	100-180	
			бидай наны							9		10					11
			сүт							40		45					50
пшаз		15	35	50													
кәртөп қырыққабат		10	10	10													
өсімдік майы		9	10	10													
кәртөрілген нан		7	8	9													

Гарпер арпа жармасы	ажжалан	100-150	4	150-180	3	150-180	6				
	арпа жармасы		23		36		40				
	сары май		4		5		7				
кормот	сорпа	200	71	200	95	200	110				
	кормоттун жумас		3		3		3				
Алма	алма	250	250	250	250	250	250				
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10				
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150				
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
2 күн											
Харчо көжөсү	үрүн жармасы	200-250	10	250-300	15	250-300	15				
	пик		14		22		29				
	сары май		8		9		10				
	ажжалан		8		9		10				
	кызыл пастасы		6		7		10				
	водкалуу туз		1		1		8				
	сорпа		200		1,5		2				
Ак кауанды кырыккабат салты	смыр ет	60-100	20	100-150	230	100-150	250				
	ак кауанды кырыккабат		50		68		88				
	шоттесил		7		9		11				
	кыт		6		8		9				
Уй кырдаты (жарго)	осмдк майы	150-200	4	200-250	5	200-250	5				
	смыр ет		30		40		50				
	картол		140		155		155				
	пик		15		15		15				
	кызыл пастасы		11		11		11				
шай	осмдк майы	200	7	200	7	200	7				
	шай		2		2		2				
	кыт		5		5		5				
Сүбөшө	сүбөшө	125	125	125	125	125	125				
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
3 күн											
Уй өсөсө көжөсү: смыр етмен	кунраштырылган бидай уны	200-250	20	250-300	25	250-300	35				
	су		3		3		3				
	йотталган туз		1		1,5		2				
	жумуртка		5		15		15				
	пик		9		10		11				
	сары май		4		5		5				
	сорпа		189		217		237				
	смыр ет		70		70		80				
	Пилу		таумк ет		150-200		140	200-250	165	200-250	200
			курш жармасы				35		45		55
осмдк майы		8	10	10							
пик		9	10	10							
сабз		14	15	16							
кызыл пастасы		16	19	21							
С витамини коюлган кыска	кыт	200	5	200	5	200	5				
	лимон кышкычы		1		1		1				
	су		190		190		190				
	үрттасылган С витамини		0,07		0,07		0,07				
сүбө	контентраттан алынган кыска	60	20	70	20	80	20				
	сүбө		5		6		7				
Ара балы	кыт	10	60	10	70	10	80				
	бал		10		10		10				
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150				
шмурт	шмурт	250	250	250	250	250	250				
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40				
4 күн											
Бурша көжөсү:	үрме бурша	200-250	10	250-300	14	250-300	20				
	картол		30		45		55				
	сабз		8		9		10				
	пик		8		9		10				
	осмдк майы		4		5		5				
	сорпа		140		161		175				
	смыр ет		30		30		30				
	Билген көжөсү: пен триниттан салат		ак кауанды кырыккабат		60-100		41	100-150	45	100-150	50
			тринит				10		15		15
			сабз				18		20		25
осмдк майы		7	8	8							
Буртырылган билген	жана бурданан билген	80-150	110	100-180	130	100-180	140				
	су немесе сорпа		27		27		27				
	сабз		23		23		23				
	ажжалан		3		3		3				
	пик		10		10		10				
	кызыл пастасы		10		10		10				
	осмдк майы		3		7		10				
	кыт		4		5		8				
	водкалуу туз		1		1,5		2				
	Гарпер, макарон		сабз		100-150		19	150-180	20	150-180	28
макарон		20	30	40							
сары май		4	4	5							

	сорпа немесе су		10		12		12
компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	кәйт		3		5		6
сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 жұл							
Көкөністер қосынған кексе	ақ қулаңды қырмақдәбіт	200-250	19	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		55
	сәбіз		17		19		22
	пияз		15		16		17
	көк бұрыш қосырғалымен		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	смыр еті		25		30		30
Ет бітөкшелері	смыр еті	80-150	30	100-180	70	100-180	80
	бидай наны		6		10		14
	сүт		40		40		40
	кептірілген нан		3		3,5		6
	өсімдік майы		4		8		9
	Йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		3		4		5
	күрші		30		35		40
Гарнир: күрші	сары май	100-150	2	150-180	3	150-180	4
	сорпа		73		95		110
	Ара балы		5		5		5
сүт		150	150	150	150	150	150
шырын		165	165	165	165	165	165
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
III аяғы / Ауру							
Вермишель қосынған кексе	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20
	сәбіз		11		13		14
	пияз		13		20		25
	өсімдік майы		2		3		3
	қызыл пастаны		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	смыр еті		30		30		40
	смыр ет	80-150	45	100-180	80	100-180	80
Бұқтырылған смыр еті	пияз		37		42		47
	өсімдік майы		11		12		12
	Йодталған тұз		1		1,5		2
	қызыл пастаны		14		16		18
	Гарнир бытырал піскен қарағым	100-150	33	150-180	47	150-180	51
	сары май		5		6		9
сүзбе	кәйт	60	6	70	8	80	9
	сүзбе		60		70		80
компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	кәйт		5		6		7
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 жұл							
Бұрыш кекесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрей бұрыш		10		12		13
	сәбіз		15		20		25
	пияз		13		20		25
	өсімдік майы		4		6		8
	сорпа		140		161		175
	смыр еті		30		30		30
	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	104
Сәбізден салат	кәйт		4		6		7
	өсімдік майы		6		8		9
	Тәулік еті	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пияз		20		20		20
Гарнир: магарон	магарон	100-150	26	150-180	37	150-180	54
	Йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		4		5		8
Қып дәруменді шырын	қып дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
Алма	Алма	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	Қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 жұл							
Рассольник	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35
	пияз		20		22		23
	тұздалған кәйт		14		16		17
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа немесе су		140		161		175
	смыр еті		30		30		30
Зразылар	смыр еті	80-150	60	100-180	75	100-180	90
	бидай наны		15		20		25
	сүт		40		40		40
	пияз		35		40		45
	Йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		8		10		11
	кептірілген нан		10		11,5		13

Гарнир, күрш	ажжелен	100-150	4	150-180	5	150-180	9
	күрш		25		38		45
	сары май		5		6		7
комлот	сорпа	200	23	200	95	200	110
	кентрилген жемис		1,5		1,5		1,5
ара балы	кент	10	5	10	5	10	7
	ара балы		10		10		10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Күрш көже	күрш жармасы	200-250	20	250-300	23	150-180	23
	сөбз		11		13		14
	картон		30		30		30
	пшкз		9		10		11
	өсімдк майы		3		5		5
	смыр етi		20		30		30
Балык жөнөнс пен цыптык коомалган сөбз	соруа	60-100	200	100-150	230	100-150	251
	ак каудалды кырыккабат		41		55		69
	цымпик		10		15		15
	сөбз		18		24		30
	өсімдк майы		8		11		12
	салам балыгы		110		130		140
Бентрилген балык	пшкз	80-150	15	100-180	15	100-180	18
	ажжелен		5		5		7
	ак катык негиз		50		50		50
	сорпа		55		55		55
	сары май		2		2		2
	кундрландырылган бидай уны		3		3		3
	Водтанган тз		1		1,5		2
	пшкз		20		22		30
	картон		80		90		100
	сүт		40		45		50
Гарнир картон сөбз	сары май	100-150	4	150-180	5	150-180	6
	кентрилген агуурен жемис		2		2		2
	кент		10		10		10
	картон крахмалы		10		10		10
	ленин кашыкдалы		1		1		1
Индриш жемиснен кюель	су	200	218	200	218	200	218
	кентрилген агуурен жемис		2		2		2
Банан	Банан	150	250	250	250	250	250
	Сүбеше	125	125	125	125	125	125
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	4
5 күн							
Уй жемс көкөс	кундрландырылган бидай уны	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жумуртка		5		15		15
	су		3		3		3
	Водтанган тз		1		1,5		2
	картон		40		50		60
	пшкз		9		10		11
	сары май		5		6		7
	сорпа		189		217		236
	смыр етi		30		30		30
	смыр етi		50		60		70
Pary (смыр етмен)	өсімдк майы	150-200	8	200-250	8	200-250	8
	картон		50		55		60
	сөбз		24		24		24
	пшкз		18		18		22
	кундрландырылган бидай уны		3		3		3
	шай *		2		2		2
шай *	шай	200	2	200	2	200	2
	кент		5		5		5
Ара бала	ара бала	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
10 күн							
Балык кырыккабаттан ш	ак каудалды кырыккабат	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	сөбз		3		6		7
	ажжелен		3		5		5
	картон		69		83		95
	пшкз		9		10		11
	өсімдк майы		3		3		3
	кундрландырылган бидай уны		3		3		3
	өсімдк майы		4		5		6
	сорпа		160		184		200
	смыр етi		30		30		30
Паллу	смыр етi	150-200	40	200-250	50	100-150	50
	күрш жармасы		30		45		60
	өсімдк майы		7		8		8
	пшкз		9		11		12
	Водтанган тз		1		1,5		2
	сөбз		14		17		19
Кен даруенде шырыя	кызыл кашыкдалы	165	16	165	19	165	21
	кызыл кашыкдалы		16		19		21
Кен даруенде шырыя	кен даруенде шырыя	165	165	165	165	165	165
сүбз	сүбз	60	60	70	70	80	80
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара бала	ара бала	10	10	10	10	10	10

Сүт	Сүт	150	150	150	150	150	150				
Кара бидай-бидай намы	Кара бидай-бидай намы	20	20	35	35	40	40				
1 күн											
Вермишель салынган кесе	вермишель	200-250	15	250-300	17	150-300	20				
	сабиз		5		6		7				
	пшаз		3		5		6				
	картон		63		83		93				
	осмондк майы		6		7		8				
	кызыл пахта		3		3		3				
	сорпа		191		220		240				
Дарумек: салат	кырыккабит	60-100	30	100-150	30	100-150	30				
	сабиз		35		44		51				
	пшаз		12		18		20				
	акма		4		5		6				
	осмондк майы		16		22		27				
Эришлер	смыр ет	80-130	5	100-180	8	100-180	8				
	бидай намы		50		70		70				
	сүт		9		10		11				
	пшаз		37,5		37,5		37,5				
	осмондк майы		15		18		20				
	Йодталган тұз		5		7		8				
	көптрөлген нан		1		1,5		2				
	акжелкен		5		5,75		6				
	арпа жармасы		4		5		6				
	арпа жармасы		25		35		44				
	сары май		8		9		14				
Гарнир: арпа жармасы	сорпа	100-150	71	150-180	9	150-180	14				
	көптрөлген жеміс		2		2		2				
комплт	көптрөлген жеміс	200	2	200	2	200	2				
Сүзбесе	сүзбесе	125	5	125	5	125	5				
Кара бидай-бидай намы	Кара бидай-бидай намы	20	20	35	35	40	40				
2 күн											
Көкөністер қосылған кесе	ак жууалды кырыккабит	200-250	39	250-300	43	250-300	53				
	картон		20		30		33				
	сабиз		17		19		22				
	пшаз		15		16		17				
	көк буршақ консервалденген		9		10		11				
	осмондк майы		4		7		8				
	сорпа		151		174		190				
	смыр ет		25		30		30				
	Бұқтырмағы ет (смыр ет)		смыр ет		80-150		60	100-180	75	100-180	80
			сабиз				8		9		10
			пшаз				8		9		10
осмондк майы		3	7	7							
кызыл пахта		19	21	24							
бидай ұны		6	7	8							
ак жууалды кырыккабит		100	122	163							
Гарнир: бұқтырмағы кырыккабит	сары май	100-150	8	150-180	10	150-180	14				
	сабиз		3		4		5				
	пшаз		5		7		8				
	Йодталган тұз		1		1,5		2				
	кызыл пахта		9		12		14				
	күрделендірілген бидай ұны		2		2		2				
	көптрөлген нан		5		6		8				
	көптрөлген нан		6		7		8				
	С витамині қосылған кесе		су		200		1	200	1	200	1
	үгітелген С витамині		190		190		190				
концентраттан шығарған кесе	0,07	0,07	0,07								
Ара балы	ара балы	10	20	20	20	20					
Сүт	сүт	10	10	10	10	10					
Кара бидай-бидай намы	Кара бидай-бидай намы	150	150	150	150	150					
3 күн											
Үй кесе қамасы: смыр етмен	күрделендірілген бидай ұны	200-250	9	250-300	13	250-300	22				
	су		3		3		3				
	Йодталган тұз		1		1,5		2				
	пшаз		9		10		11				
	жұмыртқа		3		3		3				
	сары май		4		5		5				
	сорпа		189		217		236				
	смыр ет		30		30		30				
	Қызғыш мей тіршілген салаты		трешка		60-100		10	100-150	15	100-150	15
			кызылша				40		45		50
осмондк майы		6	7	7							
салма бөлшегі		110	130	140							
бидай намы		6	10	14							
Балық қолтегі (салма)	картон қызылша	80-150	10	100-180	10	100-180	10				
	сүт		42,5		47,5		52,5				
	көптрөлген нан		3		5,75		7				
	осмондк майы		6		7		7				
	сабиз		10		15		20				
	макарон		15		20		25				
	сары май		1		1		1				
Гарнир: макарон	сорпа немесе су	100-150	10	150-180	12	150-180	12				

компонент	контрагент дөмя	200	3	200	8	200	3
Банан	банан	250	250	250	10	250	10
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	250	250	125
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	125	35	125	40
Борщ	кызылча	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ак кулдувалы кырыккайт		23		26		28
	кылапак пастысы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	акжелер		2		2		2
	пикс		7		8		9
	Водяной туз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		5		7
	кент		4		7		9
	сорпа		120		138		150
	смыр ет		40		50		50
Тауық ет	тауық ет	80-150	140	100-180	165	100-180	200
	пикс		3		3		3
	кырымдык жармасы		30		40		41
Гарнир бытырап өскен кырымдык	сары май	100-150	4	150-180	5	150-180	6
	Шай		2		2		2
	кент	200	5	200	5	200	5
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	5	5	5	5	5	5
Кара бидай-бидай наны	Кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40