



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

I апта I-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша салаты	50	60	70	қызылша	350,00	70	80	90	24,50	28,00	31,50	33,30	37,40	41,50
				Қант	600,00	2	3	4	1,20	1,80	2,40			
				зәйтун майы	3800,00	2	2	2	7,60	7,60	7,60			
Палау (сныр еті)	200	230	250	сныр еті	3800,00	100	100	100	380,00	380,00	380,00	420,05	428,50	433,85
				күріш	500,00	51	61	68	25,50	30,50	34,00			
				өсімдік майы	1100,00	8	10	11	8,80	11,00	12,10			
				пияз	250,00	9	11	12	2,25	2,75	3,00			
				сәбіз	250,00	14	17	19	3,50	4,25	4,75			
Шырын	150	150	150	Шырын	800,00	150	150	150	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												581,73	600,57	612,11
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												651,54	672,64	685,56

Асхана аспазы: Мүрезибақова А.Б.

Диетолог: Сейістанов С.С.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

1 апта 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күркетауық филесі томат тұздығымен	60/20	80/20	90/20	Күркетауық филесі	4100,00	93	97	105	381,00	397,70	430,50	476,75	515,57	566,92
				Томат пастасы	1200,00	15	18	20	18,00	21,60	24,00			
				Пияз	250,00	20	23	25	5,00	5,75	6,25			
				Сәбіз	250,00	24	26	28	6,00	6,50	7,00			
				Бидай ұны	465,00	5	6	11	2,33	2,79	5,12			
				Өсімдік майы	4275,00	15	19	22	64,13	81,23	94,05			
Гарнир: макарон	100	130	150	Макарон	635,00	50	60	70	31,75	38,10	44,45	74,50	89,40	108,58
				Сары май	4275,00	10	12	15	42,75	51,30	64,13			
				Тұз	100,00	1	1	1	0,1	0,1	0,10			
Кептірілген жемістерден жасалған компот "С" дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер	1310,00	20	20	20	20,00	20,00	20,00	33,60	33,60	33,60
				Қант	600,00	20	20	20	13,00	13,00	13,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,60	0,60	0,60			
Алма	150	150	150	Алма	700,00	150	150	150	105,00	105,00	105,00	105,00	105,00	105,00
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												698,23	758,24	830,86
12% КҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												782,02	849,23	930,56

Асхана аспазы:

Ахметжанов А.Ж.

Диетолог:

Семетов С.С.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

1 апта 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет бұқтырмасы (спыр еті)	200	230	250	Спыр еті	3800,00	100	100	100	180,00	380,00	380,00	436,95	438,15	439,60
				Орамжапырақ	350,00	24	26	28	8,40	9,10	9,80			
				Өсімдік майы	1100,00	8	8	8	8,80	8,80	8,80			
				Картоп	250,00	120	120	120	30,00	30,00	30,00			
				Сәбіз	250,00	24	24	24	6,00	6,00	6,00			
				Пияз	250,00	15	17	20	3,75	4,25	5,00			
Кисель "С" дәруменімен	200	200	200	Кисель концентраты	1100,00	24	24	24	26,40	26,40	26,40	33,24	33,24	33,24
				Қант	600,00	10	10	10	6,00	6,00	6,00			
				Су	0,00	190	190	190	0,00	0,00	0,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,84	0,84	0,84			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												478,57	486,06	489,60
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												536	544,39	548,35

Асхана аспазы: Ахметжанова А.А.

Диетолог: Семетов С.С.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

1 апта 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етінен котлеттер	60	70	80	Тауық филесі	2700,00	90	100	110	243,00	270,00	297,00	333,42	367,32	402,85
				Бидай наны	424,00	13	14	16	5,51	5,94	6,78			
				Пияз	250,00	20	23	25	5,00	5,75	6,25			
				Сүт	500,00	18	21	24	9,00	10,50	12,00			
				Нан үгінділері	660,00	8	9	10	5,28	5,94	6,60			
				Өсімдік майы	1100,00	5	6	7	5,50	6,60	7,70			
Тұздық	15	15	15	Сары май	4275,00	8	8	8	34,20	34,20	34,20	42,60	51,88	59,65
				Сәбіз	400,00	24	26	28	9,60	10,40	11,20			
				Пияз	400,00	20	23	25	8,00	9,20	10,00			
				Бидай ұны	465,00	5	6	11	2,33	2,79	5,12			
				Томат пастасы	1200,00	5	5	5	6,0	6,0	6,00			
Гарнир: күріш	100	130	150	Күріш	500,00	51	61	68	25,50	30,50	34,00	33,60	33,60	33,60
				Сары май	4275,00	4	5	6	17,10	21,38	25,65			
Кептірілген жемістерден жасалған компот "С" дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер	1310,00	20	20	20	20,00	20,00	20,00			
				Қант	600,00	20	20	20	13,00	13,00	13,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,60	0,60	0,60			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												418,00	467,47	512,86
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												468,16	523,57	574,4

Асхана аспазы: Ахметжанов А.А.

Диетолог: Саматова, Л.М.

"Бекітемін"
 Атырау облысының Атырау № 35
 мектеп-гимназиясының директоры:
 Сәмитов Т.Ж.
 " 5 " 2024 ж.

Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

1 апта 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кеспе сорпасы	200	200	220	Сыыр еті	3800,00	90	100	105	342,00	380,00	399,00	402,00	461,60	489,00
				Сәбіз	250,00	6	20	9	1,50	5,00	2,25			
				Пияз	250,00	6	8	9	1,50	2,00	2,25			
				Өсімдік майы	1100,00	6	8	9	6,60	8,80	9,90			
				Кеспе	1400,00	36	47	54	50,40	65,80	75,60			
Запеканка	60	70	80	Сүзбе	870,00	60	70	80	52,20	60,90	69,60	101,90	320,30	320,30
				Қант	600,00	10	10	10	6,00	6,00	6,00			
				Ванилин	3000,00	1	1	1	3,00	3,00	3,00			
				Жұмыртқа	60,00	25	25	25	1,50	1,50	1,50			
				Сары май	4275,00	8	9	10	34,20	8,48	42,75			
				Ұнтақ жарма	500,00	10	12	15	5,0	6,0	7,50			
Лимон қосылған тәтті шәй	200	200	200	Шәй	4700,00	6	6	6	28,20	28,20	28,20	54,60	54,60	54,60
				Қант	600,00	20	20	20	12,00	12,00	12,00			
				Лимон	1800,00	8	8	8	14,40	14,40	14,40			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												566,88	851,17	880,66
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												634,91	953,31	986,34

Асхана аспазы: Жүрекебаева Ж.Б.
 Диетолог: Сәмитов Т.Ж.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық филесі томат тұздығымен	60/20	80/20	90/20	Тауық филесі	2700,00	90	110	135	243,00	297,00	364,50	338,45	414,87	500,92
				Томат пастасы	1200,00	15	18	20	18,00	21,60	24			
				пияз	250,00	20	23	25	5,00	5,75	6,25			
				сәбіз	250,00	24	26	28	6,00	6,50	7,00			
				Біңдай ұны	465,00	5	6	11	2,33	2,79	5,12			
				Сары май	4275,00	15	19	22	64,13	81,23	94,05			
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	765,00	51	60	70	39,02	45,90	53,55	56,12	67,28	79,20
				Сары май	4275,00	4	5	6	17,1	21,4	25,65			
Лимон қосылған тәтті шәй	200	200	200	Шәй	4700,00	5	5	5	23,50	23,50	23,50	47,70	47,70	47,70
				Қант	600,00	15	15	15	9,00	9,00	9,00			
				Лимон	1900,00	8	8	8	15,20	15,20	15,20			
Алма	150	150	150	Алма	700,00	150	150	150	105,00	105,00	105,00	105,00	105,00	105,00
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	16,76	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												555,65	649,52	749,58
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												622,33	727,46	839,53

Асхана аспазы: Курсеитов Шер
 Диетолог: Саматова М. А.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	50	60	70	сәбіз	250,00	70	80	90	17,50	20,00	22,50	27,50	30,60	37,50
				Қант	600,00	4	5	6	2,40	3,00	3,60			
				зәйтун майы	3800,00	2	2	3	7,60	7,60	11,40			
Ет котлеттері (смыр еті)	60	70	80	Смыр еті	3800,00	70	80	90	266,00	304,00	342,00	350,26	394,83	440,86
				Бидай наны	424,00	13	15	17	5,51	6,36	7,21			
				Сүт	500,00	17	20	23	8,50	10,00	11,50			
				Нан үгінділері	660,00	7	8	9	5,4625	5,28	5,94			
				өсімдік майы	1100,00	5	6	7	5,5	6,6	7,70			
Тұздық	15	15	15	Сары май	4275,00	20	23	25	34,20	34,20	34,20	74,16	98,25	111,24
				сәбіз	400,00	5	5	5	9,60	10,40	11,20			
				Бидай наны	465,00	8	8	8	2,33	2,79	5,12			
				пияз	400,00	24	26	28	8,00	9,20	10,00			
				Томат пастасы	1200,00	5	6	11	6,00	6,00	6,00			
Гарнир: қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон	635,00	36	47	54	22,86	29,85	34,29	39,04	39,04	39,04
				Сары май	4275,00	12	16	18	51,30	68,40	76,95			
Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер	1310,00	20	20	20	26,20	26,20	26,20	8,38	14,67	16,76
				Қант	600,00	20	20	20	12,00	12,00	12,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,84	0,84	0,84			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76			
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												499,34	577,39	645,40
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												559,26	646,68	722,85

Асхана аспазы: Гүлсәулет Шариф
Диетолог: Аманжол Шариф



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қуырылған ет пен картоп (сұйыр еті)	200	220	250	Сұйыр еті	3800,00	100	103	105	380,00	391,40	399,00	440,30	454,70	464,30
				Картоп	250,00	135	145	150	33,75	36,25	37,50			
				өсімдік майы	1100,00	7	7	7	7,70	7,70	7,70			
				сәбіз	250,00	25	27	30	6,25	6,75	7,50			
				пияз	250,00	12	12	12	3,00	3,00	3,00			
				Томат пастасы	1200,00	8	8	8	9,60	9,60	9,60			
Кисель «С» дәруменімен	200	200	200	Кисель концентраты	1100,00	24	24	24	26,40	26,40	26,40	33,24	33,24	33,24
				Қант	600,00	10	10	10	6,00	6,00	6,00			
				Су	0,00	190	190	190	0,00	0,00	0,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,8	0,8	0,84			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												481,92	502,61	514,30
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												539,75	562,92	576,02

Асхана аспазы: Алғабайқыбаева А.А.

Диетолог: Саматова А.А.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеттері	50	60	70	Сазан филесі	3500,00	90	100	105	315,00	350,00	367,50	406,61	448,68	474,86
				пияз	250,00	20	25	30	5,00	6,25	7,50			
				Бидай наны	424,00	15	17	19	6,36	7,21	8,06			
				Сүт	500,00	20	23	26	10,00	11,50	13,00			
				Нан үгінділері	660,00	7	8	9	4,62	5,28	5,94			
				өсімдік майы	1100,00	11	12	13	12,10	13,20	14,30			
Тұздық	15	15	15	Сары май	42,75	8	8	8	34,20	34,20	34,20	42,10	51,38	59,65
				сәбіз	250,00	24	26	28	6,00	6,50	7,00			
				Бидай ұны	465,00	5	6	11	2,33	2,79	5,12			
				пияз	250,00	20	23	25	5,00	5,75	6,25			
				Томат пастасы	1200,00	5	5	5	6,0	6,0	6,00			
Гарнир: күріш	100	130	150	күріш	500,00	50	60	68	25,00	30,00	34,00	33,60	33,60	33,60
				Сары май	42,75	4	5	6	17,12	21,38	25,65			
Кептірілген жемістерден жасалған компот «С» дәруменімен	200	200	200	Кептірілген жемістер	13,10	20	20	20	20,00	20,00	20,00	8,38	14,67	16,76
				Қант	600,00	20	20	20	13,00	13,00	13,00			
				"С" дәрумені	12000,00	0,07	0,07	0,07	0,60	0,60	0,60			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,35	14,67	16,76			
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												490,69	548,33	584,87
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												549,57	614,13	655,05

Асхана аспазы: Мурзабаева Ш.Б.
Диетолог: Куликова И.Р.



Атырау облысының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларды тамақтандыруға арналған 2 апталық тағамдар мәзірі

2 апта 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			Сумма, тг			Тағамның бағасы, тг		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы	200	220	250	Сыыр еті	3800,00	100	110	120	380,00	418,00	456,00	453,60	496,63	543,40
				Қартоп	250,00	50	55	60	112,50	13,75	15,00			
				пияз	250,00	10	15	20	2,50	3,75	5,00			
				Сары май	42,75	10	11	12	42,75	47,03	51,30			
				сәбіз	250,00	15	15	15	3,75	3,75	3,75			
				Бұршақ	400,00	30	35	40	12,00	14,00	16,00			
				Тұз	100,00	1	1	1	0,10	0,10	0,10			
Зәпеканка	60	70	80	Сүзбе	870,00	60	70	80	52,20	60,90	69,60	71,98	74,40	74,40
				Қант	600,00	10	10	10	6,00	6,00	6,00			
				Ванилин	3000,00	1	1	1	3,00	3,00	3,00			
				Сары май	42,75	10	10	10	42,75	42,75	42,75			
				Жұмыртқа	60,00	25	25	25	1,50	1,50	1,50			
				Ұнтақ жарма	500,00	10	12	15	5,0	6,0	7,00			
Лимон қосылған тәтті шәй	200	200	200	Шәй	4700,00	6	6	6	28,20	28,20	28,20	54,60	54,60	54,60
				Қант	600,00	20	20	20	12,00	12,00	12,00			
				Лимон	1800,00	8	8	8	14,40	14,40	14,40			
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	419,00	20	35	40	8,38	14,67	16,76	8,38	14,67	16,76
Калориясы, ккал														
Жалпы рацион бағасы												588,56	640,30	689,16
12% ҚҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												659,19	717,14	771,86

Асхана аспазы: Ахметбаева А.А.

Диетолог: Саматова А.А.