



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

1 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
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 (сыыр еті)	200	230	250	сыыр 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: Асан, Аманжол

Диетолог: Сен, Согенов

"Бекітемін"



Хасият Ергалиев атындағы № 35
мектеп-гимназиясының директоры:

Хамитова Т.Ж.

2024 ж.

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: Аманжол, Аманжол

Диетолог: Сегіз, Сегіз

"Бекітемін"
Халит Ерғалиев атындағы № 35
мектеп-гимназиясының директоры:
Хамитова Т.Ж.
" 4 " сәуір 2024 ж.

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 (сир еті)	200	230	250	Сир 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: Аманжол, Аманбаева

Диетолог: Солт, Сөгетов

"Бекітемін"
Хамит Ергалиев атындағы № 35
мектеп-гимназиясының директоры:
Хамитова Т.Ж.
" 5 " сәуір 2024 ж.

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

I 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 аясазы: Асхан, Асханбаев
Диетолог: Сәт, Сәтжанов

"Бекітемін"

Хамит Ерғалиев, атындағы № 35

мектеп-гимназиясының директоры:

Хамитова Т.Ж.

" 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	Сныр 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: Асхана, Асхана

Диетолог: Солдат, Солдат



"Бекітемін"

Хамит Ерғалиев атындағы №35
мектеп-гимназиясының директоры:

Хамитова Т.Ж.

2024 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			
				Бидай 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: _____ / _____

Диетолог: _____ / _____



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 (сирі еті)	60	70	80	Сирі 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: _____ / _____

Диетолог: _____ / _____



"Бекітемін"

Хамит Ерғалиев атындағы №35
мектеп-гимназиясының директоры:

Хамитова Т.Ж.

" " 2024 ж.

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 (сыйыр еті)	200	220	250	Сыйыр 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
				Кант	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 аясазы: _____ / _____

Диетолог: _____ / _____



"Бекітемін"

Хамит Ергалиев, атындағы № 35

мектеп-гимназиясының директоры:

Ханжытова Т.Ж.

" " " 2024 ж.

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% КҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												549,57	614,13	655,05

Асхана аспазы: _____ / _____

Диетолог: _____ / _____



"Бекітемін"

Хамит Ерғалиев атындағы № 35

мектеп-гимназиясының директоры:

Хамитова Т.Ж.

" " 2024 ж.

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	Сыр еті	3800,00	100	110	120	380,00	418,00	456,00	453,60	496,63	543,40
				Картоп	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			
Запеканка	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% КҚС қосқанда рационның жалпы бағасы												659,19	717,14	771,86

Асхана аспазы: _____ / _____

Диетолог: _____ / _____