



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

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның нутриенттері	Батпа	Брутто, г			Нетто, г			Батпағы			Шикізат жылытығының 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-ші күн

Гүлдіш (сыыр еті)	75	75	100	Сыыр еті (ыяқ-көуде 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	0,012	1,77	1,77	2,66							
				Пияз	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33							
				Өсімдік майы	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83							
				Томат пиязасы	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00							
				Бидай ұны I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28							
				Нодталған тұз	76,00	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	25,34	25,34	25,34							
				Қарасұйық жармасы	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,071	9,65	12,46	14,27							
				Нодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
Гарнир: Ытырып піскен қарасұйық	100	130	150	Алма мен алмаұрт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53	
				Қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53							
				Лимон қышқылы	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25							
Кестірілген жемістен компот	200	200	200	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
				Қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
Қара бидай наны	20	35	40	Жаңа піскен қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	405,72	417,45	740,92	608,58	626,17	1111,38
				Жаңа піскен қияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
Бағалы қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	Нодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
				Пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,93	2,66	2,66							
				Нодталған тұз	76,00	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						

2-ші күн

Бағалы қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	Жаңа 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
				Жаңа 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	0,93	2,66	2,66							
				Нодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
Бағалы қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	Нодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
				Пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,93	2,66	2,66							
				Нодталған тұз	76,00	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						