



Ас мәзірі 06.10.2022

Мектеп директорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы                     | Тағамның шынымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |        |
|---------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|--------|
|                                 | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас |                  |        |
| Тауық қоллеті гарнир<br>макарон | 230                | 250       | макарон                | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2  |
|                                 |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7      |
|                                 |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93  |
|                                 |                    |           | Тауық фаршы            | 0,09      | 0,1       | 187              | 280,5  |
|                                 |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0      |
|                                 |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2    |
|                                 |                    |           | қырыққабат             | 0,002     | 0,002     | 5,6              | 5,6    |
|                                 |                    |           | жұмыртқа               | 1         | 1         | 23,55            | 31,4   |
|                                 |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2   |
|                                 |                    |           | жасыл                  | 0,005     | 0,005     | 1,8              | 1,8    |
| Кисель                          | 200                | 200       | кисель концентраты     | 0,024     | 0,024     | 34,7             | 34,7   |
|                                 |                    |           | кант                   | 0,01      | 0,01      | 0,038            | 0,038  |
| Бидай наны                      | 35                 | 35        | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25  |
| Калориясы                       |                    |           |                        |           |           | 528,8            | 659,82 |

Аспазшы

*Б.Сабыр*

Б.Сабырғалиева



Мектеп директорының уақытша м.а.  
Н. Уахитова  
2022 жыл

Ас мәзірі 07.10.2022

| Тағам атауы            | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                        | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Бұршақ сорпасы         | 230                | 250       | сыыр сүйек сорпасы     | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                        |                    |           | бұршақ                 | 0,035     | 0,04      | 40,6             | 46,4      |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                        |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                        |                    |           | картоп                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                        |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                        |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
| Дәруменді салат        | 80                 | 90        | өсімдік майы           | 0,06      | 0,07      | 53,94            | 62,93     |
|                        |                    |           | картоп                 | 0,02      | 0,02      | 15,4             | 15,4      |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,02      | 0,02      | 7                | 7         |
|                        |                    |           | тұздалған қияр         | 0,15      | 0,2       | 1,95             | 2,6       |
|                        |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
| Кепкен жемістен компот | 200                | 200       | жасыл                  | 0,005     | 0,005     | 1,8              | 1,8       |
|                        |                    |           | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
|                        |                    |           | кант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
| Бидай наны             | 35                 | 35        | Бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева





Н. Уахитова  
2022 жыл

Ас мәзірі 10.10.22

| Тағам атауы                | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |       | Калориясы (ккал) |           |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-------|------------------|-----------|
|                            | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        |           |       | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Сүтке піскен күріш ботқасы | 230                | 250       | күріш                  | 0,035     | 0,038 | 116,6            | 126,54    |
|                            |                    |           | сүт                    | 0,15      | 0,15  | 90               | 90        |
|                            |                    |           | сары май               | 0,006     | 0,007 | 39,66            | 46,27     |
|                            |                    |           | қант                   | 0,009     | 0,01  | 35,91            | 39,9      |
|                            |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02  | 0                | 0         |
| Сүт                        | 200                | 200       | сүт                    | 0,2       | 0,2   | 120              | 120       |
| Бидай наны                 | 35                 | 40        | Бидай наны             | 0,035     | 0,04  | 82,25            | 94        |
| Жемістер                   | 150                | 150       | жеміс                  | 0,15      | 0,15  | 70,5             | 70,5      |
| Калориясы                  |                    |           |                        |           |       | 554,9            | 587,21    |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева



Бергендік Уахитова  
2022 жыл

Ас мәзірі 11.10.2022

| Тағам атауы       | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|-------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                   | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Тауық котлеті     | 80                 | 100       | Тауық фаршы            | 0,08      | 0,1       | 149,6            | 187       |
|                   |                    |           | Жұмыртқа               | 1         | 1         | 23,55            | 31,4      |
|                   |                    |           | Сүт                    | 0,015     | 0,02      | 9                | 12        |
|                   |                    |           | кепкен нан             | 0,01      | 0,015     | 33,9             | 50,85     |
|                   |                    |           | пияз                   | 0,01      | 0,015     | 4,1              | 6,15      |
|                   |                    |           | сәбіз                  | 0,01      | 0,015     | 3,5              | 5,25      |
|                   |                    |           | өсімдік майы           | 0,005     | 0,006     | 44,95            | 53,94     |
|                   |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                   |                    |           | қарақұмық              | 0,048     | 0,052     | 147,8            | 160,16    |
|                   |                    |           | сары май               | 0,005     | 0,006     | 33,05            | 39,66     |
| Гарнир: қарақұмық | 120                | 130       | қырыққабат             | 0,04      | 0,05      | 11,2             | 14        |
|                   |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,015     | 44,9             | 44,9      |
|                   |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
|                   |                    |           | жасыл                  | 0,005     | 0,005     | 2,45             | 2,45      |
| Қырыққабат салаты | 80                 | 90        | кисель концентраты     | 0,024     | 0,024     | 34,7             | 34,7      |
|                   |                    |           | қант                   | 0,01      | 0,01      | 0,038            | 0,038     |
| Кисель            | 200                | 200       | билдай наны            | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |
|                   |                    |           | Бидай наны             | 35        | 35        | 669,9            | 769,65    |
| Калориясы         |                    |           |                        |           |           |                  |           |

Аспазшы

Бсаб

Б.Сабыргалиева



Ас мазірі 12.10.2022



Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы                  | Тағамның шынымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |  |
|------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|--|
|                              | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 7-10 жас  | 11-14 жас | 7-10 жас         | 11-14 жас |  |
| Сүйекке піскен лапша сорпасы | 230                | 250       | Макарон( лапша )       | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2     |  |
|                              |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |  |
|                              |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |  |
|                              |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 39,66            | 46,27     |  |
|                              |                    |           | сыыр сүйек жинағы      | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |  |
|                              |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |  |
|                              |                    |           | картоп                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |  |
|                              |                    |           | Томат пастасы          | 0,009     | 0,01      | 9,18             | 10,2      |  |
|                              |                    |           | кызылша                | 0,03      | 0,04      | 18,9             | 18,9      |  |
|                              |                    |           | картоп                 | 0,03      | 0,03      | 15,4             | 15,4      |  |
| Винегрет салаты              | 80                 | 100       | жасыл бұшақ            | 0,03      | 0,03      | 1,95             | 2,6       |  |
|                              |                    |           | кырыққабат             | 0,005     | 0,01      | 14               | 14        |  |
|                              |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |  |
|                              |                    |           | сәбіз                  | 0,03      | 0,03      | 3,5              | 3,5       |  |
|                              |                    |           | шәй                    | 0,002     | 0,002     | 0,048            | 0,048     |  |
|                              |                    |           | кант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |  |
| Тәтті шәй                    | 200                | 200       | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 94        |  |
| Бидай наны                   | 35                 | 40        |                        |           |           | 582,9            | 654,07    |  |
| Калориясы                    |                    |           |                        |           |           |                  |           |  |

Аспапшы

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева

Б.Сабырғалиева

*Садыр*

Ас мезірі 13.10.2022



Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы            | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                        | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Палау                  | 230                | 250       | күріш                  | 0,035     | 0,038     | 116,6            | 126,54    |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                        |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                        |                    |           | сиыр еті               | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                        |                    |           | тұз                    | 0,01      | 0,001     | 0                | 0         |
|                        |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
| Кепкен жемістен компот | 200                | 200       | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
|                        |                    |           | қант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
|                        |                    |           | қырыққабат             | 0,05      | 0,05      | 11,2             | 14        |
| Қырыққабаттан салат    | 60                 | 80        | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,015     | 44,9             | 44,9      |
|                        |                    |           | жасыл                  | 0,005     | 0,005     | 2,45             | 2,45      |
| Бидай наны             | 35                 | 40        | Бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 94        |
| Калориясы              |                    |           |                        |           |           | 632,5            | 692,54    |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева



Ас мезірі 14.10.2022



Мекені директорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы                              | Тағамның шығымды, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------------------------|---------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                                          | 6-10 жас            | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Сүйекке піскен көкөніс<br>сорпасы (Борщ) | 230                 | 250       | қырылжабағ             | 0,05      | 0,05      | 14               | 14        |
|                                          |                     |           | сүйек сорпа жинағы     | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                                          |                     |           | қызылша                | 0,045     | 0,045     | 18,9             | 18,9      |
|                                          |                     |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                                          |                     |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                                          |                     |           | картоп                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                                          |                     |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                                          |                     |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                                          |                     |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                                          |                     |           | қызылша                | 0,08      | 0,1       | 25,8             | 34,4      |
| Қызылша салаты                           | 60                  | 80        | изом                   | 0,01      | 0,015     | 29,9             | 44        |
|                                          |                     |           | Соленные огурцы        | 0,015     | 0,02      | 1,95             | 2,6       |
|                                          |                     |           | зайтун майы            | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |
|                                          |                     |           | кисель концентраты     | 0,024     | 0,024     | 34,7             | 34,7      |
| Кисель                                   | 200                 | 200       | кант                   | 0,01      | 0,01      | 0,038            | 0,038     |
| Бидай наны                               | 35                  | 35        | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |
| Калориясы                                |                     |           |                        |           |           | 515,5            | 578,07    |

Аспазшы

*Бсау*

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 17.10.2022.



Бөлімші  
Мектеп директорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы               | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|---------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                           | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Сүтке піскен тары ботқасы | 200                | 230       | Тары                   | 0,035     | 0,038     | 119,7            | 129,96    |
|                           |                    |           | сүт                    | 0,15      | 0,15      | 90               | 90        |
|                           |                    |           | сары май               | 0,006     | 0,007     | 39,66            | 46,27     |
|                           |                    |           | кант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
|                           |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
| Бөлке нан                 | 60                 | 70        | ұн                     | 0,064     | 0,064     | 118,3            | 135,2     |
|                           |                    |           | кант                   | 0,018     | 0,018     | 35,91            | 39,9      |
|                           |                    |           | дрожжи                 | 0,004     | 0,004     | 1,6              | 1,6       |
|                           |                    |           | тұз                    | 0,2       | 0,2       | 0                | 0         |
|                           |                    |           | сары май               | 0,01      | 0,01      | 39,66            | 46,27     |
| Сүт                       | 200                | 200       | сүт                    | 0,2       | 0,2       | 120              | 120       |
| Бидай наны                | 35                 | 35        | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,5      |
| Калориясы                 |                    |           |                        |           |           | 683              | 731,6     |

Аспазшы

*Б. Сабырғалиева*

Б. Сабырғалиева



Ас мәзірі 18 10 2022



Мектеп директорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы       | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|-------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                   | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 7-10 жас         | 11-14 жас |
| Бұқтырылған тауық | 60                 | 80        | тауық                  | 0,09      | 0,1       | 148,5            | 165       |
|                   |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                   |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                   |                    |           | макарон                | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2     |
|                   |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
| Макарон подливпен | 140                | 150       | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                   |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                   |                    |           | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
|                   |                    |           | қант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
|                   |                    |           | сәбіз                  | 0,07      | 0,09      | 28,7             | 36,9      |
| Дәруменді салат   | 60                 | 80        | Алма                   | 0,02      | 0,03      | 10,4             | 15,6      |
|                   |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
|                   |                    |           | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,5      |
| Бидай наны        | 35                 | 35        |                        |           |           | 605,2            | 669,05    |
| Калориясы         |                    |           |                        |           |           |                  |           |

Аспазшы

*Басаф*

Б.Сабырғалиева



Н. Уахитова  
2022 жыл

Ас мәзірі 19.10.2022

| Тағам атауы     | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы |  | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|-----------------|--------------------|-----------|------------------------|--|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                 | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        |  | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Рассольник      | 230                | 250       | Сыыр сүйегінің сорпасы |  | 0,09      | 0,1       | 148,5            | 165       |
|                 |                    |           | картон                 |  | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                 |                    |           | арпа                   |  | 0,04      | 0,004     | 5,6              | 5,6       |
|                 |                    |           | себіз                  |  | 0,003     | 0,003     | 5,25             | 7         |
|                 |                    |           | пияз                   |  | 0,003     | 0,003     | 6,15             | 8,2       |
|                 |                    |           | Томат пастасы          |  | 0,002     | 0,002     | 10,2             | 10,2      |
|                 |                    |           | тұз                    |  | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                 |                    |           | тұздалған киір         |  | 0,025     | 0,025     | 39,66            | 46,27     |
|                 |                    |           | өсімдік майы           |  | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                 |                    |           | кызылша                |  | 0,03      | 0,04      | 18,9             | 18,9      |
| Винегрет салаты | 80                 | 100       | картон                 |  | 0,03      | 0,03      | 15,4             | 15,4      |
|                 |                    |           | жасыл бұшақ            |  | 0,005     | 0,01      | 1,95             | 2,6       |
|                 |                    |           | кырылқабағ             |  | 0,03      | 0,04      | 14               | 14        |
|                 |                    |           | зәйтүн майы            |  | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |
|                 |                    |           | себіз                  |  | 0,03      | 0,03      | 3,5              | 3,5       |
|                 |                    |           | шей                    |  | 0,002     | 0,002     | 0,048            | 0,048     |
|                 |                    |           | кант                   |  | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
| Тәтті шай       | 200                | 200       | бидай наньы            |  | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |
| Бидай наньы     | 35                 | 40        |                        |  |           |           | 505,4            | 553,65    |
| Калориясы       |                    |           |                        |  |           |           |                  |           |

Аспазшы

*Handwritten signature*

Б.Сабырғалиева





Ас мәзірі 20.10.2022

Б. Сабыргалиева  
2022 жыл

| Тағам атауы                  | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |        |
|------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|--------|
|                              | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас |                  |        |
| Тауық котлеті гарнир макарон | 230                | 250       | макарон                | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2  |
|                              |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7      |
|                              |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93  |
|                              |                    |           | Тауық фаршы            | 0,09      | 0,1       | 187              | 280,5  |
|                              |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0      |
|                              |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2    |
|                              |                    |           | қырыққабат             | 0,002     | 0,002     | 5,6              | 5,6    |
|                              |                    |           | жұмыртқа               | 1         | 1         | 23,55            | 31,4   |
|                              |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2   |
|                              |                    |           | жасыл                  | 0,005     | 0,005     | 1,8              | 1,8    |
| Кисель                       | 200                | 200       | кисель концентраты     | 0,024     | 0,024     | 34,7             | 34,7   |
| Бидай наны                   | 35                 | 35        | қант                   | 0,01      | 0,01      | 0,038            | 0,038  |
| Калориясы                    |                    |           | Бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25  |
| Аспазшы                      |                    |           |                        |           |           | 528,8            | 659,82 |

Б. Сабыргалиева

Ас мәзірі 21.10.2022



Бекітетін: Мектеп директоры  
М. А. Ахметова  
22 жыл

| Тағам атауы            | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                        | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Бұршақ сорпасы         | 230                | 250       | сйыр сүйек сорпасы     | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                        |                    |           | бұршақ                 | 0,035     | 0,04      | 40,6             | 46,4      |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                        |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                        |                    |           | картон                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                        |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                        |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
| Дәруменді салат        | 80                 | 90        | өсімдік майы           | 0,06      | 0,07      | 53,94            | 62,93     |
|                        |                    |           | картон                 | 0,02      | 0,02      | 15,4             | 15,4      |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,02      | 0,02      | 7                | 7         |
|                        |                    |           | тұздалған кияр         | 0,15      | 0,2       | 1,95             | 2,6       |
|                        |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
| Кепкен жемістен компот | 200                | 200       | жасыл кепкен жеміс     | 0,005     | 0,005     | 1,8              | 1,8       |
|                        |                    |           | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
|                        |                    |           | кант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
| Билдай наны            | 35                 | 35        | Билдай наны            | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева



Бекітілген күні: 2019 жылдың 11 ақпанында  
Мекендік дағдарыс орталығының  
«АД»

АТЫРАУ ОБЛАСТЫ

| Калориясы (ккал) |           |
|------------------|-----------|
| 11-18 жас        | 11-18 жас |
| 0,038            | 116,6     |
| 0,15             | 90        |
| 0,007            | 39,66     |
| 0,01             | 35,91     |
| 0,02             | 0         |
| 0,2              | 120       |
| 0,04             | 82,25     |
| 0,15             | 70,5      |
|                  | 554,9     |
|                  | 587,21    |

Henry

Henry

Ас мәзірі 28.10.2022



Аспазшының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы                  | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы |  | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|--|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                              | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        |  | 7-10 жас  | 11-14 жас | 7-10 жас         | 11-14 жас |
| Сүйекке піскен лапша сорпасы | 230                | 250       | Макарон( лапша )       |  | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2     |
|                              |                    |           | тұз                    |  | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                              |                    |           | пияз                   |  | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                              |                    |           | өсімдік майы           |  | 0,006     | 0,007     | 39,66            | 46,27     |
|                              |                    |           | сұйыр сүйек жинағы     |  | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                              |                    |           | сәбіз                  |  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                              |                    |           | картоп                 |  | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                              |                    |           | Томат пастасы          |  | 0,009     | 0,01      | 9,18             | 10,2      |
|                              |                    |           | қырыққабат             |  | 0,05      | 0,05      | 11,2             | 14        |
|                              |                    |           | зәйтүн майы            |  | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
| Қырыққабаттан салат          | 60                 | 80        | сәбіз                  |  | 0,015     | 0,015     | 44,9             | 44,9      |
|                              |                    |           | жасыл                  |  | 0,005     | 0,005     | 2,45             | 2,45      |
|                              |                    |           | шөй                    |  | 0,002     | 0,002     | 0,048            | 0,048     |
|                              |                    |           | қант                   |  | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
| Тәтті шөй                    | 200                | 200       |                        |  |           |           |                  |           |
| Бидай наны                   | 35                 | 40        | Бидай наны             |  | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 94        |
| Калориясы                    |                    |           |                        |  |           |           | 582,9            | 654,07    |

Аспазшы

*Handwritten signature*

Б.Сабыргалиева



Ас мәзірі 27.10.2022



орынның уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы                           | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|---------------------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                                       | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Сүйекке піскен көкөніс сорпасы (Борщ) | 230                | 250       | қырыққабат             | 0,05      | 0,05      | 14               | 14        |
|                                       |                    |           | сүйек сорпа жинағы     | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                                       |                    |           | қызылша                | 0,045     | 0,045     | 18,9             | 18,9      |
|                                       |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                                       |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                                       |                    |           | картоп                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                                       |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                                       |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                                       |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                                       |                    |           | қызылша                | 0,03      | 0,04      | 18,9             | 18,9      |
| Винегрет салаты                       | 80                 | 100       | картоп                 | 0,03      | 0,03      | 15,4             | 15,4      |
|                                       |                    |           | жасыл бұшақ            | 0,005     | 0,01      | 1,95             | 2,6       |
|                                       |                    |           | қырыққабат             | 0,03      | 0,04      | 14               | 14        |
|                                       |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |
|                                       |                    |           | сәбіз                  | 0,03      | 0,03      | 3,5              | 3,5       |
| Кисель                                | 200                | 200       | кисель концентраты     | 0,024     | 0,024     | 34,7             | 34,7      |
|                                       |                    |           | кант                   | 0,01      | 0,01      | 0,038            | 0,038     |
| Бидай наны                            | 35                 | 35        | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |
| Калориясы                             |                    |           |                        |           |           | 515,5            | 578,07    |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева

Ас мәзірі 28.10.2022



Қорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы            | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                        | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Палау                  | 230                | 250       | күріш                  | 0,035     | 0,038     | 116,6            | 126,54    |
|                        |                    |           | сабіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                        |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                        |                    |           | сұйыр еті              | 0,09      | 0,1       | 168,3            | 187       |
|                        |                    |           | тұз                    | 0,01      | 0,001     | 0                | 0         |
|                        |                    |           | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                        |                    |           | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
|                        |                    |           | кант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
|                        |                    |           | кызылша                | 0,08      | 0,1       | 25,8             | 34,4      |
|                        |                    |           | изом                   | 0,01      | 0,015     | 29,9             | 44        |
| Кепкен жемістен компот | 200                | 200       | Соленные огурцы        | 0,015     | 0,02      | 1,95             | 2,6       |
| Кызылша салаты         | 60                 | 80        | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |
|                        |                    |           | Бидай наньы            | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 94        |
|                        |                    |           |                        |           |           | 632,5            | 692,54    |
| Бидай наньы            | 35                 | 40        |                        |           |           |                  |           |
| Калориясы              |                    |           |                        |           |           |                  |           |

Б.Сабырғалиева

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*





Мектеп директорының уақытша м.а  
Н. Уахитова  
2022 жыл

Ас мәзірі 05.10.2022

| Тағам атауы      | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                  | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 6-10 жас         | 11-18 жас |
| Рассольник       | 230                | 250       | Сыыр сүйегінің сорпасы | 0,09      | 0,1       | 148,5            | 165       |
|                  |                    |           | картоп                 | 0,025     | 0,035     | 19,25            | 26,95     |
|                  |                    |           | арпа                   | 0,04      | 0,004     | 5,6              | 5,6       |
|                  |                    |           | сәбіз                  | 0,003     | 0,003     | 5,25             | 7         |
|                  |                    |           | пияз                   | 0,003     | 0,003     | 6,15             | 8,2       |
|                  |                    |           | Томат пастасы          | 0,002     | 0,002     | 10,2             | 10,2      |
|                  |                    |           | туз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
|                  |                    |           | туздалған қиыр         | 0,025     | 0,025     | 39,66            | 46,27     |
|                  |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                  |                    |           | кызылша                | 0,03      | 0,04      | 18,9             | 18,9      |
| Винегрет салаты  | 80                 | 100       | кызылша                | 0,03      | 0,03      | 15,4             | 15,4      |
|                  |                    |           | картоп                 | 0,005     | 0,01      | 1,95             | 2,6       |
|                  |                    |           | жасыл бұршақ           | 0,005     | 0,01      | 14               | 14        |
|                  |                    |           | қырыққабат             | 0,005     | 0,01      | 44,9             | 44,9      |
|                  |                    |           | зәйтүн майы            | 0,03      | 0,03      | 3,5              | 3,5       |
|                  |                    |           | сәбіз                  | 0,002     | 0,002     | 0,048            | 0,048     |
| Тәтті шөй        | 200                | 200       | шөй                    | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
|                  |                    |           | қант                   | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,25     |
| Бидай наны       | 35                 | 40        | Бидай наны             |           |           | 505,4            | 553,65    |
| <b>Калориясы</b> |                    |           |                        |           |           |                  |           |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева



Ас мәзірі 04.10.2022

Н. Уахитова  
2022 жыл

| Тағам атауы            | Тағамның шығымы, г |           | Ингредиенттердің атауы | Брутто, г |           | Калориясы (ккал) |           |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
|                        | 6-10 жас           | 11-18 жас |                        | 6-10 жас  | 11-18 жас | 7-10 жас         | 11-14 жас |
| Бұқтырылған тауық      | 60                 | 80        | тауық                  | 0,09      | 0,1       | 148,5            | 165       |
|                        |                    |           | сәбіз                  | 0,015     | 0,02      | 5,25             | 7         |
|                        |                    |           | өсімдік майы           | 0,006     | 0,007     | 53,94            | 62,93     |
|                        |                    |           | макарон                | 0,035     | 0,04      | 118,3            | 135,2     |
|                        |                    |           | тұз                    | 0,02      | 0,02      | 0                | 0         |
| Макарон подливпен      | 140                | 150       | пияз                   | 0,015     | 0,02      | 6,15             | 8,2       |
|                        |                    |           | Томат пастасы          | 0,01      | 0,01      | 10,2             | 10,2      |
|                        |                    |           | кепкен жеміс           | 0,024     | 0,024     | 60,72            | 60,72     |
| Кепкен жемістен компот | 200                | 200       | қант                   | 0,009     | 0,01      | 35,91            | 39,9      |
| Дәруменді салат        | 60                 | 80        | сәбіз                  | 0,07      | 0,09      | 28,7             | 36,9      |
|                        |                    |           | алма                   | 0,02      | 0,03      | 10,4             | 15,6      |
|                        |                    |           | зәйтүн майы            | 0,005     | 0,005     | 44,9             | 44,9      |
| Бидай наны             | 35                 | 35        | бидай наны             | 0,035     | 0,04      | 82,25            | 82,5      |
| Калориясы              |                    |           |                        |           |           | 605,2            | 669,05    |

Аспазшы

*Б.Сабырғалиева*

Б.Сабырғалиева