

Бекітемін:
«Балкашино а. №2 жалпы білім беретін мектебі» КММ
директоры
Келлер Ф.Н.
2024 год

«Балкашино а. №2 жалпы білім беретін
мектебі» КММ 2023 жылдың 4 апталық перспективті мәзірі
(жаз-күз)

1 апта

Тамақтың атауы	Тамақтың салмағы, г.		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 күн			
гуляш (сиыр еті)	75	75	100
қоспа: гречка	100	130	150
Қант, сүт қосылған шәй	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	608,58	626,17	1111,38
2 күн			
Қызанақ пен қиярдан жасалған балғын салат	60	100	100
Құстан жасалған үй жаркоесі	200	200	250
Жидектен жасалған кисель	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	597,76	648,64	782,92
3 күн			
Еттен тефтели (бұқтырылған)\сұйық кспа қызыл негізгі	60\20	90\20	120\20
гарнир: сары май қосылған пісірілген макарон	100	130	150
Ірімшік	20	20	20
кептірілген жемістерден жасалған компот	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	541,09	680,78	824,65
4 күн			
ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	100	100
Сиыр етінен фрикаделька қосылған сорпа	200\35	250\35	250\35
май	20	20	20
алма	100	100	100
бал	10	10	10
Қант қосылған қара шәй	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	744,09	788,61	793,07
5 күн			
ет котлеттері (пеш)\қызыл негізгі соус	50\20	75\20	100\20
гарнир: картоп пюресі\сары май	100	130	150
Жеміс шырыны	200	200	200
сүзбе қосылған ірімшік бәліш	60	80	80
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	538,51	702,82	865,47

Бекітемін:



**«Балкашино а. №2 жалпы білім беретін мектебі» КММ 4 апталық перспективті мәзірі
(жаз-күз)
II апта**

Тамақтың атауы	Тамақтың салмағы, г.		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 күн			
Палау (сиыр етінен)	200	200	250
Қант қосылған кара шәй	200	200	200
алма	100	100	100
Бидайдан/кара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	851,91	865,27	1165,45
2 күн			
Қызанақ пен киярдан жасалған балғын салат	60	100	100
Күс етінен жасалған рагу	200	200	250
Ірімшік	20	20	20
Кептірілген жемістен кампот	200	200	200
Бидайдан/кара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	697,91	749,82	885,12
3 күн			
ет котлеттері (пеш)\кызыл негізгі соус	50\20	75\20	100\20
гарнир: картоп пюресі\сары май	100	130	150
бал	10	10	10
Лимон мен қант қосылған шәй	200	200	200
Бидайдан/кара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	435,04	565,63	728,29
4 күн			
ақ қырыққабат салаты	60	100	100
кызғылт лосось сорпасы	200	250	250
сары май	20	20	20
жеміс-жидек желе	200	200	200
Бидайдан/кара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	772,01	913,65	918,11
5 күн			
ет шарлары (пеш)\кызыл негізгі соус	50\20	75\20	100\20
гарнир: сары май қосылған пісірілген макарон	100	130	150
жеміс шырыны	200	200	200
сүзбеше/сүзбе	100	100	100
Бидайдан/кара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	631,25	778,16	906,85

**«Балкашино а. №2 жалпы білім беретін
мектебі» КММ 4 апталық перспективті мәзірі
(жаз-күз)**

III апта

Тамақтың атауы	Тамақтың салмағы, г.		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 күн			
гуляш (сиыр еті)	75	75	100
гарнир: ұсақталған қаракұмық	100	130	150
сүт пен кант қосылған шай	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	701,21	718,79	1204,01
2 күн			
ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	100	100
күс еті	200	200	250
жеміс-жидек желе	200	200	200
сүзбе қосылған ірімшік торт	60	80	80
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	701,84	772,84	907,12
3 күн			
ет котлеттері (пеш)\қызыл негізгі соус	50\20	75\20	100\20
гарнир: картоп пюресі\сары май	100	130	150
Жеміс шырыны	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	428,25	558,84	721,50
4 күн			
қызылша салаты	60	100	100
қызғылт лосось сорпасы	200	250	250
сары май	20	20	20
Кептірілген жемістердің қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	729,82	774,85	895,64
5 күн			
котлеттер (жез)\қызыл негізгі соус	60\20	90\20	120\20
гарнир: сары май қосылған пісірілген макарон	100	130	150
Қант қосылған қара шай	200	200	200
Бөлімдердегі ірімшік	20	20	20
бал	10	10	10
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	564,97	704,66	848,53

«Балкашино а. №2 жалпы білім беретін
мектебі» КММ 4 апталық перспективті мәзірі
(жаз-күз)

IV апта

Тамақтың атауы	Тамақтың салмағы, г.		
	7-11 жас	11-15 жас	16-18 жас
1 күн			
палау (сиыр еті)	200	200	250
қант қосылған қара шай	200	200	200
бал	10	10	10
алма	100	100	100
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	889,52	902,89	1143,64
2 күн			
ақ қырыққабат салаты	60	100	100
ет котлеттері (пеш)\қызыл негізгі соус	50\20	75\20	100\20
гарнир: сары май қосылған пісірілген макарон	100	130	150
жеміс шырыны	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	425,20	584,06	713,40
3 күн			
Үйдегі қуырылған ет (сиыр еті)	150	200	250
алма желе	200	200	200
ірімшік бөліктерде	20	20	20
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	799,49	1059,10	1305,21
4 күн			
жана піскен қызанақ пен қияр салаты	60	100	100
Сиыр етінен жасалған еттен жасалған сорпа	200\35	250\35	250\35
сары май	20	20	20
Кептірілген жемістердің қоспасынан жасалған компот	200	200	200
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	622,87	681,00	685,46
5 күн			
Ет шарлары (пеш)\қызыл негізгі соус	60\20	90\20	120\20
гарнир: картоп пюресі\сары май	100	130	150
Қант қосылған қара шай	200	200	200
сүзбеше/сүзбе	100	100	100
Бидайдан/қара бидайдан нан	20	35	40
Дайын тамақтың құны	622,54	753,13	915,79