

IV апта

I-күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшөүлүгү			Тағамның ингредиенттері	Брутто д		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-асма салаты	60	80	100	қызылша	31	41	51
				баспаң асма	31	41	51
				кәрт	0,5	0,6	0,7
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Гүлшө (бұқтырылған етпен)	60	80	100	күс еті	28	33	40
				Өсімдік майы	6	8	10
				Пияз	12	13	14
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Бидай ұны	5	7	8
Гарнир бөктірілген арпа	100	130	150	Арпа	36	47	54
				Сары май	5	7	8
				Йодталған тұз	1	1,5	2
				Сорпа	53	63	73
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Қалыңты бидай наны	30	40	50	Қалыңты бидай наны	30	40	50
Калориялығы,ккал					450,9	516,1	577,3

2-сун

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз сапаты	50	80	100	сәбіз	61	81	100
				көк	0,5	0,6	0,7
				сұлымен тұз	0,4	0,5	0,6
Вермишель салынған көже	230	250	300	Сыыр еті	54	54	54
				Подсолнеч тұз	1	1,5	2
				май	7	8	9
				вермишель	16	18	20
				өсімдік майы	5	6	7
				картоп	8	9	10
				Сарпа	200	230	250
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Итмұрын жемісінен жасақ	200	200	200	кестірілген итмұрын жемісі	20	20	20
				көк	7	8	9
				картоп қоспасы	2	2	2
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				сүз	190	190	190
Қара бидай паны	20	35	40	қара бидай паны	20	35	40
Калориялықтық жасақ					692,1	763,8	814,5

3-күні

Тағамның атауы	Тағамның мөлдімдігі			Тағамның ингредиенттері	Бүтінге а		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызыл-сары сәбіз	60	40	100	көк	31	41	51
				қызыл	31	41	51
				Витаминизация	0,4	0,5	0,6
Ет бөліктері	80	90	100	Сызық (фарма)	61	73	80
				Бұтқа ұны	4	5	7
				су	18	21	24
				өсімдік майы	4	5	6
				Витаминизация	0,7	0,8	0,9
Тартыр бөліктерінен құрау	100	130	150	Күрек	40	55	60
				өсімдік майы	5	6	7
				Витаминизация	1	1,5	2
				Сирне	50	70	90
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Атқа	100	100	100	атқа	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қызыл-сары сәбіз	30	40	50	Қызыл-сары сәбіз	30	40	50
Қалыңдығы (ккал)					487,1	571,8	642,5

3-күні

Тағамның атауы	Тағамның мөлдімдігі			Тағамның ингредиенттері	Брутто Δ		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызыл-сары пудра	60	40	100	күр	31	41	51
				қызыл	31	41	51
				Пудралық тұз	0,4	0,5	0,6
Ет бөліктері	80	90	100	Сыра ет (фарш)	61	73	80
				Біріңгі ұны	4	5	7
				су	18	21	24
				жасыл майы	4	5	6
				Пудралық тұз	0,7	0,8	0,9
Тарық, бөксіріген сүрім	100	130	150	Күр	40	53	60
				жасыл майы	5	6	7
				Пудралық тұз	1	1,5	2
				Сыра	50	70	90
Ара балы	5	5	5	ара балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	Сүт	106	107	108
Қалыңты біріңгі пудра	30	40	50	Қалыңты біріңгі пудра	30	40	50
Калориялылығы					487,1	571,8	642,5

4-күн

Тагымның атауы	Тагымның мөлшөмү, г			Тагымдын ингредиенттери	Брутто д		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Капуста-сәбіз салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				сәбіз	31	41	51
				Анталган туз	0,4	0,5	0,6
Харчо кашасы	230	250	300	сүзүгү	54	34	54
				сүзүгү	15	17	18
				асымда майы	4	5	5
				төз	9	11	12
				Нодолонган туз	1	1,5	2
				Картоп	8	9	10
				Сарыя	200	230	250
Алма шырынды	200	200	200	Алма шырынды	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Кара буудай наны	20	35	40	Кара буудай наны	20	35	40
Калориялык кыял					673,4	745	793,6

5-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның компоненттері	Брутто г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-ақма салаты	60	80	100	көкөніш	31	41	51
				балқыл ағыз	31	41	51
				көкөт	0,5	0,6	0,7
				жұмыртқа майы	0,4	0,5	0,6
Бауыз көкпегі	80	90	100	балқыл (форт)	75	80	100
				Иодланған тұз	1	1,5	2
				сүз	8	9	10
				бұдай ұны	4	5	7
				асма майы	3	6	7
				жұмыртқа	1	3	3
Құрамағы тармақ: пісірілген макарон және картоп сүбесі	100	150	150	макарон	26	35	42
				сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				Иодланған тұз	1	1,5	2
				сүз	35	45	55
Көкпірілген жемістен көкөніз	200	200	200	Көкпірілген жеміс (асма немесе алмауы)	1	1	1
				Көкөт	7	8	9
				Сүз	150	150	150
Асма	100	100	100	асма	100	100	100
Қалмақты бұдай ұны	30	40	50	Қалмақты бұдай ұны	30	40	50
Қалмақты шығымы					563,9	643,1	717,3

Бекіткен:

Мекендік әкім:

М. Жұмашев

№276 Мекендік бағдарламасы "Ал қамтылған" отбасы бағдарламасы (нұсқаларды) бір мәрте тамақпен қамтамасыз ету бойынша 2021 жылғы 4-ші айтамақ ас мөңбірі

1-таба

1-күн

Тамақтың атауы	Ұл-балалардың жасына қарай			Тамақтың ингредиенттері	Бүтін тамақ		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	61	81	100
				Подаланған түр	0,4	0,5	0,6
				қант	0,5	0,6	0,7
Пісірілген құс еті	80	90	100	құс еті	28	33	40
				әсірленген майы	11	14	15
				Подаланған түр	1	1,5	2
				ланы	3	8	11
Гарнир: бытыран піскен қарақұмық	100	110	120	қарақұмық жармасы	28	35	42
				Сары май	3	7	8
				Подаланған түр	1	1,5	2
				сү	56	70	80
арпа баты	5	5	5	арпа баты	5	5	5
алма	100	100	100	алма	100	100	100
сүт	100	107	108	сүт	106	107	108
қара бидің майы	20	33	40	қара бидің майы	20	33	40
Қалыптатылатын тамақ					425,9	499,1	554,3

2 күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлдірімі, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күір-қызылқанды сүт	60	80	110	Күір	31	41	51
				Қызылқанды	21	41	51
				Сүт	0,4	0,5	0,6
				Сыра	61	71	80
Үй көне көкесі	210	250	300	Құйрағандырылған бидай ұны	16	18	20
				Болтаған тұз	1	1,5	2
				Пир	10	11	12
				Осыдан майы	11	14	15
				Күр	40	46	50
				Сыра	200	210	230
				Күр	20	20	20
Нұрғұлт жемісінен кесел	200	200	200	Күр	7	8	9
				Күр	2	2	2
				Күр	0,2	0,2	0,2
				Күр	190	190	190
				Күр	50	50	50
Сүзбе	50	50	50	Күр	100	100	100
Алма	100	100	100	Күр	30	40	50
Қызылқанды бидай ұны	30	40	50	Күр	800,6	886,2	952,8
Қалыңдығы							

3-күні

Т-тамын атуу	Тагымдын шыгымы			Тагымдын шөкөл-дөттөрү	Брутто		
	7-10 жаш	11-14 жаш	15-18 жаш		7-10 жаш	11-14 жаш	15-18 жаш
Кызылша-алма салаты	60	80	100	кызылша	31	41	51
				балыш алма	31	41	51
				өсөмчө майы	0,4	0,5	0,6
Бүктүрүлгөн эт (фарш)	80	90	100	сүлөү эт (фарш)	61	73	80
				дөбө	8	9	10
				пиш	8	9	10
				йодуланган түр	1	1,5	2
				өсөмчө майы	8	9	10
				бизинг үнө	4	5	7
				йодуланган түр	1	1,5	2
Картоп сибосі	100	150	150	пиш	10	11	12
				өсөмчө майы	11	14	15
				картоп	110	120	120
				сорт	35	40	45
Ара басы	5	5	5	ара басы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Айран	106	107	108	айран	106	107	108
Кара бизинг алма	20	35	40	кара бизинг алма	20	35	40
Калориялык маани					550,4	622,5	668,6

4 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарылымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылқандық-қызылқандық сапаты	60	80	100	қызылқандық	20	25	30
				йодталған тұз	0,4	0,5	0,6
				қызылқандық	45	60	75
				өсімдік майы	4	5	6
Балық көкөнірі	80	90	100	балық (фарш)	22	26	28
				йодталған тұз	1	1,5	2
				тұз	8	9	10
				бұрыш ұны	4	5	7
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	1	2	3
Құрамында тарихи пісірілген макарон және картоп сабасы	100	150	150	макарон	26	35	42
				сары май	5	7	8
				картоп	52	68	68
				йодталған тұз	1	1,5	2
				су	35	45	55
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Көптірілген жемістер компот	200	200	200	көптірілген алма	1	1	1
				су	150	150	150
				қант	7	8	9
Қалыңты бұрыш паны	30	40	50	Қалыңты бұрыш паны	30	40	50
Қалыңты бұрыш паны					517,4	596,5	683,6

5-сүрө

Тагамдын атауы	Тагамдын шыгымы			Тагамдын ингредиенттери	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кырымсабыт-алма салаты	60	80	100	кырымсабыт	31	41	51
				алма	31	41	51
				кунт	0,4	0,5	0,6
Бүршөк кнжөкү	130	250	300	жүзүгү	28	33	40
				Бүршөк	16	18	20
				Өсүмдүк майы	4	5	5
				шөк	9	11	12
				Амалаткан сүт	1	1,5	2
				күртөт	22	24	26
				сери	200	230	250
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Алмн шырымы	200	200	200	Алма шырымы	200	200	200
Кара бөксөй шөк	20	35	40	Кара бөксөй шөк	20	35	40
Калыбынатыгы аталат					662,4	740	797,6

Ошентип, даярдалган жана ачылган тамактардын калыбынатыгы (Убакыт, кырымсабыт, алма, кунт, жүзүгү, Бүршөк, Өсүмдүк майы, шөк, Амалаткан сүт, күртөт, сери, Алма, Алмн шырымы, Кара бөксөй шөк) тамактардын калыбынатыгы даярдалган.

Детализацияланган тамактардын калыбынатыгы (Убакыт, кырымсабыт, алма, кунт, жүзүгү, Бүршөк, Өсүмдүк майы, шөк, Амалаткан сүт, күртөт, сери, Алма, Алмн шырымы, Кара бөксөй шөк) тамактардын калыбынатыгы даярдалган.

Нәтижә

1-күш

Тағамның атауы	Тағамның мөлдімәлі			Тағамның мәдәні, төрі	Бүтінді		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-ақша салаты	60	80	100	Қызылша	31	41	51
				балқым айма	31	41	51
				Өсімдік майы	4	5	6
				Қант	0,4	0,5	0,6
Харчо аймағы	230	250	300	Қызылша	28	33	40
				Қызыл	15	17	18
				Өсімдік майы	4	5	5
				Пирс	9	11	12
				Полданның түр	1	1,5	2
				Қарам	8	9	10
				Сейра	200	230	250
Көптірілетін айма (Орпа. майы)	200	200	200	Көптірілетін айма	1	1	1
				Қант	7	8	9
				Су	150	150	150
Айма	100	100	100	айма	100	100	100
Қызылша айма	20	35	40	Қызылша айма	20	35	40
Калориялық кәсіп					609,4	688	745,6

2-күн

Тағамның атты	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырықсабат-сәбіз салаты	60	80	100	Сәбіз	20	25	35
				Подсолнеч тұз	0,4	0,5	0,6
				Қырықсабат	45	60	75
				Осіндік майы	4	5	6
Гүлеш (бұқтырылған етпен)	80	100	100	Етпен	61	73	80
				Осіндік майы	11	14	15
				Пияз	12	13	14
				Подсолнеч тұз	1	1,5	2
				Бұдай ұны	4	5	7
Гарнир бөксіріген арпа	100	130	150	Арпа	46	52	57
				Сары май	5	7	8
				Подсолнеч тұз	1	1,5	2
				Сарпа	75	85	95
Арпа балы	5	5	5	арпа балы	5	5	5
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Сүт	106	107	108	сүт	106	107	108
Қалыпты бұдай папы	30	40	50	Қалыпты бұдай папы	30	40	50
Калориялығы ккал					526,4	594,5	654,6

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшерінде			Тағамның пайдаландырылуы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызыл-сары салаты	60	80	100	Қызыл	31	41	51
				Қызыл	31	41	51
				Қызылдан тұр	0,4	0,5	0,6
Ет тағамы	80	90	100	Сызыл (фарш)	61	73	80
				Сүт	12	13	14
				Пияз	32	36	40
				Өсімдік майы	11	14	15
				Бұлақ ұны	3	6	7
				Жұмыртқа	1	3	3
				Қызылдан тұр	1	1,5	2
				Қызылдан тұр	26	35	42
Қызыл-сары салаты	100	130	150	Сызыл май	5	7	8
				Қызылдан тұр	1	1,5	2
				Сүт	56	70	80
				Алма	100	100	100
Ара балы	5	5	5	Ара балы	3	3	3
Айран	106	107	108	Айран	106	107	108
Қызыл-сары салаты	30	40	50	Қызыл-сары салаты	30	40	50
Қалыңдығы жоқ					514,4	594,5	658,6

4-күш

Тагамның атауы	Тагамның шығарылымы			Тагамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				май	0,5	0,6	0,7
				йодшаланған тұз	0,4	0,5	0,6
Борщ	230	250	300	күс еті	28	33	40
				йодшаланған тұз	1	1,5	2
				кызылша	30	35	38
				пияз	7	8	9
				қызылқабат	13	26	28
				асымалы майы	5	6	7
				картон	8	9	10
				сорт	200	230	230
				концентратталған көкөс	24	24	24
С дәруменді көкөс	200	200	200	май	7	8	9
				пемон қышқылы	0,2	0,2	0,2
				су	190	190	190
				С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
Алма	100	100	100	Алма	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялықтық жинақ					731,17	808,87	842,57

5-күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы			Тағамның ингредиенттері	Брутто г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қатынш -алма салаты	60	80	100	қымызша	31	41	51
				бастың алма	31	41	51
				өсімдік майы	0,4	0,5	0,6
Тұрғын зирәндер	80	90	100	суп (фарш)	61	73	80
				бөкпей ұны	3	4	5
				су	12	14	16
				септ	20	22	24
				өсімдік майы	9	10	12
				Жұмыртқа	1	3	3
				Поппалтис тұз	1	1,5	2
				Күріш	40	55	60
Гарнир бөстірілетін күріш	100	130	150	Сары май	5	7	8
				Поппалтис тұз	1	1,5	2
				Сары	65	75	85
				Алма	100	100	100
Өрік шырын	200	200	200	Өрік шырын	200	200	200
Қатынш бөкпей патты	30	40	50	Қатынш бөкпей патты	30	40	50
Калориялығы жоқ					610,4	688,5	749,6

III анға

1-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарылуы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қырықшабыт-сәбіз салаты	60	80	100	қырықшабыт	31	41	51
				Сәбіз	31	41	51
				Әсіметі майы	4	5	6
				Йодтылан тұз	0,4	0,5	0,6
Үй қолға келетін	230	250	300	күс ет	28	33	40
				Құмқашырылған бидай ұны	18	18	20
				Йодтылан тұз	1	1,5	2
				Пияз	10	11	12
				Әсіметі майы	11	14	15
				Картоп	40	46	50
				Сарпа	200	230	250
				Кептірілген алма	1	1	1
Кептірілген жемістен көшет	200	200	200	Қағз	7	8	9
Сүзбеші	50	50	50	Су	150	150	150
Алма	100	100	100	Сүзбеші	30	50	50
Қалыпты бидай ұны	30	40	50	Алма	100	100	100
				Қалыпты бидай ұны	30	40	50
Калориядағы жинақ					743,4	830	897,6

2-күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшөмі			Тағамнан пайдаланылатын ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызыл-сары септес	60	80	100	шар	31	41	51
				қызыл	31	41	51
				поджар-септес	0,4	0,5	0,6
				Сирек (шар)	61	73	80
Ет қоспасы	80	90	100	Бұдай ұны	4	5	7
				Сүт	11	13	15
				жұмыртқа	1	2	3
				өсімдік майы	5	6	7
				поджар-септес	1	1,5	2
				Макарон	26	35	42
				Сары май	5	7	8
				Қартоп	42	50	57
Құрмыш сары пісірілген макарон және қартоп ебесі	100	130	150	поджар-септес	1	1,5	2
				Сүт	35	45	55
				Ара басы	5	5	5
				Алма	100	100	100
Ара басы	5	5	5	Сүт	106	107	108
Алма	100	100	100	Қара бұдай ұны	20	35	40
Сүт	106	107	108		485,4	569,5	633,6
Қара бұдай ұны	20	35	40				
Калориялық мөлшер							

3-күні

Тағамның атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Қызылша-көмір қасиясы	60	80	100	қызылша	31	41	51
				балық - аюма	31	41	51
				өсімдік майы	4	5	6
				кәбіт	0,4	0,5	0,6
Бұқтырылған ет сәбізбен (сәбіз еті)	80	90	100	сәбіз еті	61	73	80
				сәбіз	8	9	10
				пишпа	8	9	10
				йодталған тұз	1	1,5	2
				өсімдік майы	8	9	10
Ғарыр: биксірізген күрші	100	130	150	сәбіз еті	61	73	80
				йодталған тұз	1	1,5	2
				пишпа	10	11	12
				өсімдік майы	11	14	15
				күрші	40	55	60
				сәбіз	35	40	45
Ари балы	5	5	5	ари балы	5	5	5
Атпа	100	100	100	атпа	100	100	100
Айран	100	107	108	айран	107	107	108
Қара бислей нана	20	35	40	қара бислей нана	20	35	40
Калориялық мөлшер					542,4	630,5	687,6

4-күн

Тагаанын атауы	Тагаанын шығымы			Тагаанын ингредиенттері	Брутто д		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Капуста-алма салаты	60	80	100	капуста	31	41	51
				алма	31	41	51
				көп	0,4	0,5	0,6
Балық нәзігі	80	90	100	балық (фарш)	75	80	100
				додаланған тұз	1	1,5	2
				тұз	8	9	10
				Оңдай ұны	4	5	7
				ірімшік майы	5	6	7
				жұмартқа	1	3	3
Гарнир: Картоп ебісі	100	150	150	Картоп	90	140	140
				тұз	16	18	21
				ірімшік майы	7	4	5
				додаланған тұз	1	1,5	3
Қап дәруменді шырын	200	200	200	Қап дәруменді шырын	200	200	200
Қалыңты бөділ піші	30	40	50	Қалыңты бөділ піші	30	40	50
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Калориялық жинақ					680,4	690,5	749,6

3-күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	61	81	100
				кент	0,5	0,6	0,7
				болдыртқан тұз	0,4	0,5	0,6
Бұртпақ көкөсі	230	250	300	күс еті	28	33	40
				Бұртпақ	16	18	20
				Османк майы	4	5	5
				пиез	9	11	12
				болдыртқан тұз	1	1,5	2
				картон	22	24	26
				сөрт	200	230	250
				алма	100	100	100
Итмұрын жемісінен көкөс	200	200	200	кентрілген итмұрын жемісі	20	20	20
				кент	7	8	9
				картон қарағашы	2	2	2
				пиезон қышқасы	0,2	0,2	0,2
				сү	190	190	190
Қара бидай паны	20	35	40	қара бидай паны	20	35	40
Қалжырылған қызыл					681,1	759,8	817,5