



Ас мәзірі
маусым 2021 жыл

Умирзакова К.С

1- кун

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, тенге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Таңертеңгілік ас					
күріш боткасы	100	күріш	300	0,03	9
		сут	300	0,05	15
		сары май	900	0,005	4,5
		иодталған тұз	50	0,002	0,099
бидай наны	15	бидай наны	70	0,025	1,75
ірімшік	5	ірімшік (сыр)	1500	0,005	7,5
сут	58	сут тетрапакет	400	0,100	40
					77,849
Түстік ас					
Борщ сорпасы	200	сиыр еті	1641	0,08	131,28
		картоп	100	0,067	6,7
		сәбіз	100	0,01	1
		қызылша	100	0,035	3,5
		жуа	100	0,01	1
		қырыққабат	100	0,07	7
		иодталған тұз	50	0,002	0,099
		күнбағыс майы	400	0,01	4
нан	40	кара бидай наны	140	0,025	3,50
компот шырыны	200	кепкен жеміс	500	0,03	15,00
		қант	280	0,01	2,8
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
көкөніс салаты	100	қызанақ, қияр	500	0,150	75
		көк жуа	100	0,01	1
		күнбағыс майы	400	0,002	0,8
					292,679
Бесінді ас					
творог	20	творог	700	0,02	14
		қант	280	0,005	1,4
шубат	200	шубат	500	0,2	100
булки	50	булки	100	1/050	64,56
					179,96
1 балаға бір күндік тамақ шығыны					550,49

2- кун

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, тенге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Таңертеңгілік ас					
манка жармасы	100	манная крупа	150	0,03	4,5
		сут	300	0,05	15
		сары май	900	0,005	4,5
		қант	280	0,007	1,96
бидай наны	10	бидай наны	70	0,025	1,75
мед	5	мед сертификатталған	1000	0,005	5
сут	58	сут тетрапакет	400	0,1	40
вафли	15	вафли	700	0,02	14

6

					86,71
Түстік ас					
көкөніс сорпасы	200	сиыр еті	1641	0,08	131,28
		қырыққабат	100	0,07	7
		жуа	100	0,01	1
		күнбағыс майы	400	0,015	6
		сәбіз	100	0,01	1
		картоп	100	0,06	6
		томат пастасы	300	0,005	1,5
		иодталған тұз	50	0,005	0,2475
нан	40	кара бидай наны	140	0,03	4,2
компот шырыны	200	кепкен жеміс	500	0,03	15
		қант	280	0,01	2,8
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
					216,0275
Бесінді ас					
булки	50	булки	100	1	64,56
шырын	200	шырын шынайы	300	0,2	60
көкөніс салаты	120	қызанақ, кияр	500	0,09	45
		жұмыртқа	30	1	30
		картоп	100	0,02	2
		көк жуа	100	0,01	1
		қаймақ	600	0,01	6
		жасыл бұршақ	400	0,02	8
					216,56
1 балаға бір күндік тамақ шығыны					519,30

3- кун

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, теңге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Танертенгілік ас					
Сүттен пісірілген сорпа	200	вермишель	180	0,026	4,68
		сары май	900	0,005	4,5
		қант	280	0,007	1,96
		сүт тетрапакет	450	0,07	31,5
бидай наны	15	қара бидай наны	140	0,025	3,50
творог	20	творог	700	0,02	14
		қант	280	0,005	1,4
61,54					
Түстік ас					
тефтелей картоп пюреімен	200/100	сиыр еті фаршы	1641	0,08	131,28
		сары май	900	0,005	4,5
		жуа	100	0,01	1
		сүт	300	0,038	11,4
		картоп	100	0,06	6
		иодталған тұз	50	0,004	0,198
нан	20	бидай наны	70	0,02	1,4
шырын	200	шырын шынайы	300	0,2	60
көкөніс салаты	100	қызанақ, кияр	500	0,150	75
		көк жуа	100	0,01	1
		күнбағыс майы	400	0,002	0,8
292,578					
Бесінді ас					
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
нан	20	бидай наны	70	0,02	1,40
шубат	200	шубат	500	0,2	100

		141,4
1 балаға бір күндік тамақ шығыны		495,52

4-күн

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, теңге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Таңертеңгілік ас					
сары май	5	сары май	900	0,005	4,5
бидай наны	15	бидай наны	70	0,015	1,05
ірімшік	5	ірімшік (сыр)	1500	0,005	7,5
сут	58	сут тетрапакет	400	0,1	40
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
					93,05
Түстік ас					
гречка боткасы	200	гречка	280	0,026	7,28
		күнбағыс майы	400	0,015	6
		иодталған тұз	50	0,002	0,099
		сәбіз	100	0,01	1
		сиыр еті	1641	0,06	98,46
көкөніс салаты	100	кызанақ, қияр	500	0,118	59
		көк жуа	100	0,01	1
		күнбағыс майы	400	0,002	0,8
нан	40	кара бидай наны	140	0,025	3,50
шырын	200	шырын шынайы	300	0,2	60
					237,139
Бесінді ас					
творог	20	творог	700	0,02	14
		қант	280	0,005	1,4
компот шырыны	200	кепкен жеміс	500	0,03	15
		қант	280	0,01	2,8
булки	50	булки	100	1/050	64,56
					97,76
1 балаға бір күндік тамақ шығыны					427,95

5-күн

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, теңге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Таңертеңгілік ас					
булки рогалики	50	булки рогалики	100	1	64,56
шырын	200	шырын шынайы	400	0,2	80
творог	20	творог	700	0,02	14
		қант	280	0,005	1,4
жұмыртка	1	жұмыртка	30	1	30
					189,96
Түстік ас					
Плов	150	күріш	300	0,03	9
		күнбағыс майы	400	0,015	6
		иодталған тұз	50	0,002	0,099
		сәбіз	100	0,02	2
		сиыр еті	1641	0,08	131,28
нан	40	кара бидай наны	140	0,03	4,2
компот шырыны	200	кепкен жеміс	500	0,03	15
		қант	280	0,01	2,8
мед		мед сертификатталған	1000	0,005	5
сәбіз салаты	50	сәбіз	100	0,04	4
		алма	450	0,012	5,4

		қант	280	0,002	0,56
		күнбағыс майы	480	0,008	3,84
					189,179
Бесінді ас					
манка жармасы	100	манная крупа	180	0,03	5,4
		сут	300	0,05	15
		сары май	900	0,005	4,5
		қант	280	0,007	1,96
нан		бидай наны	70	0,02	1,4
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
сут		сут тетрапакет	400	0,1	40
					108,26
1 балаға бір күндік тамақ шығыны					487,40

6- күн

Тағам атауы	тағам шығысы граммен	Тағам құрамы	бағасы, теңге/кг	тағам нормасы граммен	құны 1 күнге 1 балаға,
Таңертеңгілік ас					
сары май	5	сары май	900	0,005	4,5
бидай наны	10	бидай наны	70	0,015	1,05
ірімшік	5	ірімшік (сыр)	1500	0,005	7,5
вафли	15	вафли	700	0,02	14
сут	108	сут тетрапакет	400	0,1	40
					67,05
Түстік ас					
Окорочка	100	окорочка	600	0,04	24
Гарнир:Рожки		макарон өнімі	180	0,03	5,4
		күнбағыс майы	400	0,01	4
		тұз	70	0,0027	0,16
		жуа	100	0,01	1
		сәбіз	100	0,02	2
томат пастасы	300	0,005	1,5		
нан	40	кара бидай наны	140	0,025	3,50
шубат	200	шубат	500	0,2	100
алма	100	жас жеміс	400	0,1	40
					250,56
Бесінді ас					
булки рогаики	50	булки рогаики	100	1	64,56
шырын	200	шырын шынайы	300	0,2	60
көкөніс салаты	100	қызанақ,кляр	500	0,15	75
		көк жуа	100	0,01	1
		күнбағыс майы	400	0,002	0,8
					201,36
1 балаға бір күндік тамақ шығыны					518,97

Аспаз: А.А.А. 1 аптаға 6 күнге 3000
 Ұйымдастырушы: И.И.И. 1 күнге ҚҚС-мен 6
 1 күнге ҚҚС-сыз 500
 446,42