


«Бекітемін»

Сапаққол орта мектебінің директоры:

 Е.А.Турғангазин

«15» 09 2022ж

Сапаққол орта мектебі бойынша әлеуметтік көмекті қажет ететін оқушыларды
ыстық тамақпен қамту мақсатында жүргізілетін жұмыс жоспары
2022-2023 оқу жылы

№	Жұмыс мазмұны	Мерзімі	Жауаптылар
1	Оқушылардың тамағын ұйымдастыруға жауаптылардың қызметтік міндеттерін меңгеру.	Тамыз	Мектеп медбикесі
2	Құжаттарды даярлау; 1. Жалға алушымен келісім-шарт 2. Тегін тамақ алушы, аз қамтылған отбасының балалары туралы бұйрық 4. Бракераждық комиссия құру туралы бұйрық 5. Ыстық тамақ беру туралы бұйрық 6. Бракераждық журнал 7. Тегін тамақтанушыларды түгендеу бойынша журнал 9. Тамақтану кестесі 10. Мемлекеттік қызмет көрсету туралы құжаттар	Тамыз Қыркүйек	Мектеп директоры Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі ТЖО
3	Асхана қабырғасында дұрыс тамақтану жайлы ақпараттың болуын қамтамасыз ету	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі
4	Ас мәзірі жайлы ақпарат ілу	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі
5	Атауды әлеуметтік көмек алатын отбасы балаларының тізімін жасау. Оларды тамақпен қамту	Қыркүйек Қаңтар	Әлеуметтік педагог
6	Асханада ыстық тамақтың ас мәзіріне сай берілуін қадағалау	Үнемі	Комиссия мүшелері
7	Тамақтың дәмді әрі сапалы болып даярлануын қадағалау	Үнемі	Комиссия мүшелері
8	Мектеп аспазшысының медициналық тексеруден өтуін қадағалау, талап ету	6 ай сайын	Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі
9	Мектеп аспазшысының арнайы үлгідегі формамен жүріп, қызмет көрсетуін қадағалау	Үнемі	Комиссия мүшелері

Әлеуметтік педагог:  Р.Сатығалиева



030907, Ақтөбеоблысы, Ойылауданы, Сарбиеауылы, Әйтеке бикөше 18, тел:8-(713-59) 35-2-15
030907, Актюбинская область, Уилский район, с.Сарбие, ул. Айтеке би, дом 18, тел: 8-(713-59) 35-2-15.
e-mail:Sap_sarakkol@mail.ru

Бұйрық №59

«31» Маусым 2022

2022-2023 оқу жылында
ат қамтылған және атаулы әлеуметтік
көмек алатын отбасынан шыққан
балаларды ыстық тамақпен қамту
туралы

2022 жыл 6 қыркүйектен бастап ҚР Білім және ғылым министрінің 2020 жыл 24 сәуірдегі №158 бұйрығына сәйкес «Міндетті оқу қоры» есебінен төмендегі 28 оқушыға бір мезгіл тегін ыстық тамақ берісін

№	Оқушының аты - жөні	Сыныбы	Әлеуметтік жағдайы
1	Алшынбекқызы Сағыныш	7	АӘК
2	Аралбай Нұртілек	2	АӘК
3	Дарханқызы Аймекен	2	АӘК
4	Дарханқызы Балауса	5	АӘК
5	Дүйсенбаев Арман	8	АӘК
6	Ербұланұлы Аршат	9	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
7	Әбілхан Еліұр	2	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
8	Әбілхан Нұрислан	7	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
9	Әбілхан Нұрғасыр	7	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
10	Қамзин Жігер	3	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
11	Қамзина Дидназ	2	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
12	Амангелдіұлы Алматы	6	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
13	Амангелдіқызы Қымбат	7	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
14	Амангелдіқызы Сымбат	7	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы

15	Амангелдіқызы Алия	9	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
16	Оранбасар Айанат	8	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
17	Табыл Інжу	4	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
18	Табыл Ерхан	1	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
19	Жұмабайқызы Жанья	5	Жан басына шаққанда орташа табысы күн көріс деңгейінен төмен, мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын отбасы
20	Акансеріұлы Нұрислам	1	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
21	Ұзақбай Ислам	1	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
22	Тоғызбаева Әсел	9	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
23	Тоғызбай Азамат	7	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
24	Тоғызбай Акансері	3	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
25	Аронұлы Әлімжан	9	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
26	Ташкиева Гүлзира	4	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
27	Бисенкожа Гүлнұр	6	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар
28	Бисенкожа Гүлназ	9	Білім беру ұйымының алкалы басқару органы айқындайтын білім алушылар мен тәрбиеленушілердің өзге де санаттарына жататын балалар

1. 2021 оқу жылының 6 қыркүйегінен бастап мектептегі оқушылардың жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыру ұйымдастырылсын және үнемі қадағаланып отырылсын.
2. Ыстық тамақ сапасы мен мектеп асханасында санитарлық талаптардың орындалуына жауапты болып мектеп медбикесі жүктелсін.
3. Оқушылардың асханада ыстық тамақ ішу барысын қадағалау және тәртіп сақтау мақсатында мектеп қызметкерлерінен кезекшілік ұйымдастырылсын.

Мектеп директоры:



Е.А.Тургангазин

2022 – 2023 оқу жылындағы тамақтандыру бойынша ақпарат

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2008 жылғы 25 қаңтардағы № 64 қаулысы. Ескерту. Қаулының тақырыбы жаңа редакцияда –Қр Үкіметінің 30.12.2020 №949 (01.01.2021 бастап қолданысқа енгізіледі) қаулысы негізінде

"Мемлекеттік білім беру мекемелерінің мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алуға құқығы бар отбасылардан, сондай-ақ мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын, жан басына шаққандағы табысы ең төменгі күнкөріс деңгейінің шамасынан төмен отбасылардан шыққан білім алушылары мен тәрбиеленушілеріне және жетім балаларға, ата-анасының қамқорлығынсыз қалып, отбасыларда тұратын балаларға, төтенше жағдайлардың салдарынан шұғыл жәрдемді талап ететін отбасылардан шыққан балаларға және өзге де санаттағы білім алушылар мен тәрбиеленушілерге қаржылай және материалдық көмек көрсетуге бөлінетін қаражатты қалыптастыру, жұмсау бағыты мен оларды есепке алу қағидаларын басшылыққа ала отырып, «Жалпыға бірдей білім беру» қоры есебінен қыркүйек айынан бастап 28 оқушы бір мезгіл ыстық тамақпен қамтылды.

Әлеуметтік педагог осы оқушыларды ыстық тамақ ішетіндердің тізіміне енгізді. Бұйрық шығып, тізім бекітілді. Асханада күнделікті ас мәзірін қадағалау, азық – түлік сапасын, санитарлық жағдайын қадағалау мектеп медбикесіне міндеттелді.

Мектептегі ыстық тамақпен қамту жұмыстарын ұйымдастыру және асханадағы ыстық тамақ беру кезінде бракераж комиссиясы өздеріне тиісті міндеттерін орындады. Бекітілген ас мәзіріне сай ыстық тамақты дәмді, нормаға сай және сапалы дайындау мектеп аспазшысына жүктелді.



Оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуын тіркеу күнделікті есебін жүргізу әлеуметтік педагог Р.Сатығалиеваға жүктелді.

Мектеп асханасы қажетті заттармен, сапалы азық түлікпен қамту асхананы жалға алушы ӘЛШП. К. Ә, мектепті сапалы еумен қамтамасыз ету шаруашылықпен айналысатын Қ.Ғаббасова жүктелді.

Мектепте ыстық тамақты ұйымдастыру туралы есеп педагогикалық кеңесте әлеуметтік педагогке жүктелген. Мектепте бракераж комиссиясының құрамы құрылып, жоспар бекітілді. Мониторинг, бракераж комиссиясы әр тоқсан сайын асхананы тексеріп отырады. Бір балаға тамақтану құны 507 теңге.

Жоспарға сәйкес уақытында іс – шаралар өткізіліп отырды.
«Дұрыс тамақтану» тақырыбында оқушыларға дәрігерлік кеңестер берілді.
Оқушыларға дұрыс тамақтану туралы білімдерін кеңейту, дұрыс тамақтана білуге тәрбиелеу сонымен қатар тазалық гигиенасы туралы ережелерді түсіндірілді.
Мектепте аптасына бір рет бір мезгіл тегін ыстық тамақпен қамтылған оқушылардың ата – аналарын «Ашық есік» күндері ұйымдастырылды.



Орындаған: Р.Сатығалиева

БЕКТЕМІН:

Ақтөбе облысының білім басқармасының бөлігі

Ж.Батырхан

2022 жыл "31" 01

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы білім алушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

2022 жыл

2 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші 507

I апта
1-ші күн

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
Үй кеспе көжесі	200	230	250	құнарландырылған бидай	16	18	20
				сәбіз	10	11	13
				картон	20	26	32
				жұмыртқа	5	6	7
				шотдалған тұз	2	2	2
				пияз	10	11	13
				сары май	5	6	8
				бульон	140	161	175
				смау еті	29	39	48
Ет тефтелеі	50	55	65	смау еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				күріш	6	8	9
				тұз	1	1	1
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
Гарнир: қарақұмық	80	100	120	құнарландырылған бидай	1	1	1
				күріш	1	1	1
Соус	50	50	50	қарақұмық жармасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				құнарландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	7	8
Көптірілген жемістен компот	200	200	200	кызылқандық пахта	5	5	5
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				көптірілген жеміс	15	15	15
Сүзбеше	100	100	100	қант	20	20	20
				сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796	939	1060

I апта
2-ші күн

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
Бұршақ салынған көже	200	230	250	бұршақ	14	15	16
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				картон	20	26	32
				өсімдік майы	5	6	7
				бульон	140	161	175
				смыр еті	29	39	47
Картон смыр етімен	150	180	200	Смыр еті	60	72	80
				картон	132	144	150
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	10
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нән	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					679	806	870

I апта
3-ші күн

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
Расольник (тұздықты көже)	200	230	250	картон	20	26	32
				пияз	10	11	13
				тұздалған кнпр	14	16	17
				арпа жармасы	15	17	17
				өсімдік майы	5	7	7
				сәбіз	10	11	13
				кызанақ пастасы	2	3	4
				бульон	140	161	175
				тауық еті	61	70	91
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ак қауданды кырыкжабат	57	59	74
				сәбіз	25	28	36
				өсімдік майы	1	2	3
Котлет смыр етінен	60	70	70	смыр еті (котлетке)	65	70	70
				сәбіз	15	16	17
				пияз	20	25	29
				өсімдік майы	7	9	10
				тұз	2	2	2

				жұмыртқа	5	6	7
				сухари	8	9	10
				кұнарландырылған бидай	1	1	1
Күріш	100	110	130	күріш	24	32	40
				сары май	5	6	8
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					929	1082	1220

I апта
4-ші күн

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
Көкөніс көжесі	200	230	250	картон	20	26	32
				қырыққабат	40	55	70
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				спыр еті	29	39	47
Балық котлеті	70	80	90	балық	132	156	168
				бидай наны	11	12	13
				сухари	7	8	9
				пияз	20	25	35
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				кұнарландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				сәбіз	8	10	15
				пияз	10	11	13
Қызылша салаты	55	70	80	Қызылша	65	89	108
				Ірімшік	12	18	18
				Өсімдік майы	1	2	3
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	жеміс-жедектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					1190	1387	1512

I апта
5-ші күн

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
Харчо көжесі	200	230	250	күріш жармасы	7	10	10
				картон	20	26	32
				пияз	10	12	15
				тауық еті	46	53	60
				водкаланған тұз	2	2	2
				сәбіз	10	12	15
				бульон	140	161	175

				өсімдік майы	5	6	6
Тауық еті қайнатылған	50	50	50	тауық еті	61	75	89
				сәбіз	10	11	15
				пияз	10	11	15
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир: пісірілген арпа	100	110	120	арпа жармасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					767	920	1036

**I апта
6-ші күн**

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
Борщ	200	230	250	ақ қауанды қырыққабат	23	26	28
				сәбіз	11	12	15
				картоп	20	26	32
				қызылша	30	35	38
				пияз	11	12	15
				қызыл ақпасты	3	3	3
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
Қарақұмық сұйық етімен	150	180	200	қарақұмық	24	32	40
				сұйық еті	60	70	71
				пияз	11	12	15
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Бал	15	15	15	бал	15	15	15
Алма	200	200	200	Жемістер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					680	810	892

**II апта
1-ші күн**

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
Борщ	200	230	250	қызылша	30	33	38
				картоп	20	26	32
				ақ қауанды қырыққабат	23	26	28
				қызыл ақпасты	3	3	3
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				сұйық еті	29	39	48
				сұйық еті	60	72	80
				сәбіз	9	10	12
				пияз	9	10	12

бұқтырылған сныр еті арпа жармасымен	150	180	200	өсімдік майы	4	5	5
				тұз	2	2	2
				құнарландырылған бидай	1	1	1
				арпа жармасы	24	35	45
				сары май	5	7	10
Баз	15	15	15	баз	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					632	792	897

II апта
2-ші күн

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
Үй кеспе көжесі	200	230	250	құнарландырылған бидай	16	18	20
				картоп	20	26	32
				жұмыртқа	5	8	8
				водталған тұз	2	2	2
				пияз	10	11	13
				сары май	6	7	9
				бульон	140	161	175
Бұқтырылған картоп тауық етімен	150	180	200	тауық еті	80	90	100
				пияз	10	11	13
				сәбіз	10	11	13
				картоп	132	144	150
				өсімдік майы	8	9	10
				сүзбе (творог)	100	100	100
Сүзбеден запеканка	90	90	90	крутая манная	7	7	7
				қант	12	12	12
				жұмыртқа	6	6	6
				сары май	6	8	10
				айран	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					986	1074	1251

II апта
3-ші күн

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
Рассольник	200	230	250	арпа (перловка)	15	17	18
				Тұздалған қыяр	14	14	16
				картоп	20	26	32
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	10	11	12
				кызанақ пастасы	4	5	6
				водталған тұз	2	2	2
				бульон	140	161	175
				сныр еті	28	39	48
Балғын көкөнісі	40	60	70	ақ қуанды қырыққабат	41	46	57
				сәбіз	15	16	17

салаты				қант	1	1	1
				өсімдік майы	2	3	3
Палау сныр етінен	150	180	200	сныр еті	61	70	70
				күріш жармасы	26	35	42
				өсімдік майы	10	15	16
				пияз	10	11	13
				сәбіз	17	18	19
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Калориялығы, ккал					761	936	1023

**II апта
4-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Бұршақ көжесі	200	230	250	бұршақ	15	18	20
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	8	8
				бульон	140	161	175
				сныр еті	29	39	47
Бұқтырылған балық	70	80	90	балық	132	156	168
				жұмыртқа	5	6	7
				сәбіз	10	11	13
				сухари	7	8	9
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	5	5
				йодталған тұз	2	2	2
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	25	36	46
				сары май	7	7	9
				тұз	1	1	1
				сорпа	73	95	110
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алма	200	200	200	жеміс-желектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы, ккал					1099	1334	1399

**II апта
5-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Көкөніс көжесі	200	230	250	ақ қанданды қырықсабақ	41	49	61
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				тауық еті	44	54	74
Ет	60	70	70	сныр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				бидай наны	14	16	18
				жұмыртқа	5	6	7

Биточкілері				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сухари	8	9	10
				пияз	14	18	22
Гарнир: піскен күріш	100	110	130	күріш	25	36	46
				сары май	6	7	10
				бульон	73	95	110
Қызылша салаты	55	70	80	қызылша	60	82	108
				ірімшік	12	18	18
				өсімдік майы	2	3	4
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	быдай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					850	1033	1162

**II апта
6-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Жарма салынған көже	200	230	250	тары жармасы	12	16	18
				сәбіз	10	12	13
				пияз	15	16	17
				картон	20	26	32
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				смыр еті	29	39	47
Голубцы	150	180	200	ак қауданды қырыққабат	60	65	70
				смыр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				күріш жармасы	7	10	10
				пияз	10	16	18
				өсімдік майы	7	8	9
				сәбіз	10	15	20
				қызылша пастасы	4	5	6
сорпа немесе қайнатпа	47	47	47				
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Нан	20	35	40	быдай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы, ккал					668	813	1033