

1. Исходные данные  
 2. Расчетные данные  
 3. Выводы  
 4. Литература

1. Исходные данные  
 2. Расчетные данные  
 3. Выводы  
 4. Литература

№ п/п	Наименование	Исходные данные			Расчетные данные			Итого
		1	2	3	4	5	6	
1	Исходные данные	20	25	30	300	400	500	1200
2	Расчетные данные	45	45	45	300	300	300	900
3	Выводы	5	5	5	100	100	100	300
4	Литература	2	2	2	100	100	100	300
5	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
6	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
7	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
8	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
9	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
10	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
11	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
12	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
13	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
14	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
15	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
16	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
17	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
18	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
19	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800
20	Итого	72	77	87	800	1000	1000	2800

Ет қолдап	60	67	74	Кептірілген нан	10	11	15	200	2	2,2	3
				Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
				Йодталған тұз	0,5	0,8	12	120	0,06	0,096	1,44
Бидай нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Бидай наны ақ қара	20	35	40	200	4	7	8
				Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Күрші жармасы	25	35	42	360	9	12,6	15,12
Құрамалы гарнир: ісірілген күрші және қартон еябесі	112	141	150	Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
				Қартон	90	130	130	300	27	39	39
				Тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
				Сүт	56	57	58	280	15,68	15,96	16,24
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кепкен жеміс	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
				Бал	5	5	5	1800	9	9	9
Қапт				Қапт	14	10	10	360	5,04	3,6	3,6

**I аптаның 2-ші күні**

Сейсенбі	Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан қарақ	20	35	40	130	2,8	4,55	5,2
	Сыр	2	3	3	Сыр	6	9	9	1800	10,8	16,2	16,2
	Балзын дөңбесі салаты	50	60	70	Тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
					Ақ қауанды қырыққабат	35	40	45	300	10,5	12	13,5
					Сәбіз	15	20	30	300	4,5	6	9
					Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
	Палау (сыр етпен)	128/122	120/146	140/169	Сыр еті	132	140	140	2200	290,4	308	308
					Күрші	52	70	80	360	18,72	25,2	28,8
					Осімдік майы	8	10	11	1000	8	10	11
					Пиіз	9	10	8	300	2,7	3	2,4
Кисель	200	200	200	Сәбіз	25	25	35	300	7,5	7,5	10,5	
				Кисель	20	20	20	800	16	16	16	

**I аптаның 3-ші күні**

Балзын айма				Балзын айма	200	200	200	600	120	120	120
Нан	20/3	35/4	40/5	Нан	20	35	40	300	6	10,5	12

Сәрсенбі	Балғын сәтат	50	60	70	Балғын қызанақ	25	25	35	600	15	15	21
					Балғын күйр	25	25	35	600	15	15	21
	Шәй, қантпен	55	60	60	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
					Қант	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4
	Шеірілген тауық еті	28	33	40	Тауық еті	56	70	80	1200	67,2	84	96
	Макарон	45	50	60	Макарон	45	50	60	300	13,5	15	18
					Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
					Пияз	9	10	18	300	2,7	3	5,4
					Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
	Сары май	5	6	8	Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
				Сары май	5	6	8	3000	15	18	24	

I аптаның 4-ші күні

Бейсенбі	Жеміс шырыны				Шырын	160	160	160	600	96	96	96
	Нан қарақ	20/3	35/4	40/5	Нан	20/3	35	45	130	2,8	4,55	5,85
	Қызылша мен алмадан сәтат	50	60	70	Сары май	5	6	8	3000	15	18	24
					Қызылша мен	40	45	60	2800	112	126	168
					Балғын алма	20	20	20	600	12	12	12
	Бұқтырылған балық	66	78	84	Осімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
					Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Осімдік майы	5	8	10	1000	5	8	10
					Балық	66	78	84	1200	79,2	93,6	100,8
					Йодталған тұз	0,5	0,7	0,7	120	0,06	0,084	0,084
	Ғарип: боксірілген құрш	130	140	150	Қурыш	47	65	70	360	16,92	23,4	25,2
					Сәбіз	40	40	40	300	12	12	12
					Пияз	15	15	25	300	4,5	4,5	7,5
					Йодталған тұз	4	5	7	120	0,48	0,6	0,84
	Сары май				Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70

Сүзбе балмен				Сүзбе балмен	124	128	132	1200	148,8	153,6	158,4
Кнесь				Кнесь	20	20	20	800	16	16	16
бал				бал	25	25	25	1800	45	45	45

**1 аптаның 5-ші күні**

Жұма	Пан қарақ	20/3	35/4	40/5	Пан қарақ	20	35	40	200	2,8	7	8
	Харио қожасы	200-250	220-250	250-300	Күрші жармасы	20	35	45	360	7,2	12,6	16,2
					Пияз	15	215	25	300	4,5	64,5	7,5
					Сарымсақ	5	5	5	600	3	3	3
					Сары май	8		10	3000	24	0	30
					Сәбіз	25	25	30	300	7,5	7,5	9
					Йодталған тұз	0,5	0,7	120	120	0,06	0,084	14,4
					Қартоп	100	120	140	300	30	36	42
					Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Сары май	15	17	20	3000	45	51	60
	Кетпірілген жемістен компот	200	200	200	Кетпірілген жеміс	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
					Қант	11	14	15	360	3,96	5,04	5,4
	Пешке піскен пірожи қартопыс	100	120	150	Қунарландырылған бидай ұны	30	35	45	260	7,8	9,1	11,7
					Қартоп	30	35	40	300	9	10,5	12
					Пияз	10	10	25	300	3	3	7,5
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Алма				алма	200	200	200	600	120	120	120

**2 аптаның 1 күні**

				Қунарландырылған бидай ұны	10	15	15	260	2,6	3,9	3,9
				Йодталған тұз	3	5	7	120	0,36	0,6	0,84
				Сәбіз	30	30	30	300	9	9	9

Дүйсенбі	Үй кешіс кәжесі	200-250	220-250	250-300	Піріз	10	10	25	300	3	3	7,5
					Сары май	15	17	20	3000	45	51	60
					Өсімдік майы	5	8	10	1200	6	9,6	12
					Жұмыртқа	1	3	3	70	0,07	0,21	0,21
					Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Шөй сүтпен	55	60	60	шөй	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
					Сүт							
	Нан қараж	20/3	35/4	40/5	Нан қараж	20	35	40	200	4	7	8
					Қызылша	40	45	60	300	12	13,5	18
	Қызылша салаты атымен	50	60	70	Піріз	4	7	8	300	1,2	2,1	2,4
					Өсімдік майы	5	8	10	1200	6	9,6	12
	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	66	66	66	1200	79,2	79,2	79,2
Қант					10	15	15	400	4	6	6	

2 аптаның 2 күні

Сейсенбі	Ет тоғыз	130/61	140/73	150/80	Сыр ет (көзге арналған ет)	152	140	140	2200	334,4	308	308
					Піріз	10	10	15	300	3	3	4,5
					Өсімдік майы	5	7	10	1200	6	8,4	12
	Нан ас қара	20/3	35/4	40/5	Бісбай паны	20	35	40	260	2,8	9,1	10,4
					Қартоп	96	110	120	300	28,8	33	36
	Гарнир: қартоп ебісі	130	140	150	Сүт	50	5	60	300	15	1,5	18
					Сары май	15	15	20	3500	52,5	52,5	70
					Сөбіз	50	50	70	300	15	15	21
	Сөбіз салаты	50	60	70	Йодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

					Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
	Шәй, қаптен	55	60	60	Шай	1	2	2	2600	2,6	5,2	5,2
					Қап	15	10	15	360	5,4	3,6	5,4

**2 аптаның 3 күні**

Сәрсенбі	Рагу (сұыр еті)	120/122	130/146	140/160	Сұыр еті	60	100	120	2500	150	250	300
					Осімдік майы	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Қартон	40	50	60	300	12	15	18
					Сәбіз	50	50	70	300	15	15	21
					Пияз	20	20	30	300	6	6	9
					Ақ қаулаңды қырыққабат	40	40	80	300	12	12	24
					Сүт	120	130	140	300	36	39	42
	Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Бұдай паны	20	35	40	200	2,8	7	8
	Кеттірілген жемістен компот	200	200	200	Кеткілен жеміс	10	10	10	1200	12	12	12
					Қап	10	15	15	400	4	6	6
	Балзын көкөніс салаты	50	60	70	Қызылша	50	55	60	300	15	16,5	18
					Осімдік май	3	5	7	1200	3,6	6	8,4
					Нолдаланған сүт	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12

**2 аптаның 4 күні**

Бейсенбі	Балық котлеті	60	70	90	Балық	40	100	150	1500	60	150	225
					Кеттірілген нан	8	12	15	1200	9,6	14,4	18
					Осімдік май	5	6	7	1200	6	7,2	8,4
					Пияз	20	25	30	300	6	7,5	9
	Бұқтырылған қарақұмық	100	150	180	Қарақұмық	41	60	80	480	19,68	28,8	38,4
					Сары май	15	17	20	3500	52,5	59,5	70
	Нан ақ қара	20/3	35/4	40/5	Бұдай паны	20	35	40	200	4	7	8

Алма	100	100	100	Алма	100	100	100	600	60	60	60
Жеміс шыршы	200	200	200	Шырын	170	170	170	600	102	102	102

2 аптаның 5 күні

Жұма	Бұршақ көжесі	200-250	230-250	250-300	Үрімс бұршақ	20	20	40	300	6	6	12
					Картон	32	40	57	300	9,6	12	17,1
					Сәбіз	10	15	15	300	3	4,5	4,5
					Пияз	10	10	10	300	3	3	3
					Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
					Иодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	Сыяр еті	40	120	130	2800	112	336	364
					Ақ қаулаңды қырыққабат	60	70	80	300	18	21	24
					Күріш жармасы	10	15	30	360	3,6	5,4	10,8
					Пияз	7	10	10	300	2,1	3	3
					Осімдік майы	5	7	8	1200	6	8,4	9,6
					Иодталған тұз	0,5	0,8	1	120	0,06	0,096	0,12
	Сүбе базмен				Сүз	200	200	200	300	60	60	60
					Сүбе базмен	120	140	160	1500	180	210	240
	Кестірілген жемістен компот	200	200	200	Кепкен жеміс	10	10	10	1500	15	15	15
					Қант	10	15	20	400	4	6	8
	Нап ақ қарм	20/3	35/4	40/5	Ыслай напы	20	35	40	200	2,8	7	8
	Алма	100	100	100	Алма	200	200	200	600	120	120	120
10 күнге орта есеппен жалпы соммасы									4178,05	4957,28	5500,82	