

4 кыркүйөк 2023

I апта

дәруменді салат, сиыр етінен котлет, суға пісірілген қарақұмық, нан, қант қосылған сүтті шай, алма

қырыққабат	0,040	x	59	=	2,360	x	280	=	661	0,040	x	280	=	112
сәбіз	0,020	x	59	=	1,180	x	230	=	271	0,020	x	230	=	46
сұйық май	0,010	x	59	=	0,590	x	1100	=	649	0,010	x	1100	=	11
қант	0,002	x	59	=	0,118	x	480	=	57	0,002	x	480	=	1
тұз	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
сиыр еті	0,090	x	59	=	5,310	x	2300	=	12213	0,090	x	2300	=	207
нан	0,018	x	59	=	1,062	x	200	=	212	0,018	x	200	=	4
сүт	0,024	x	59	=	1,416	x	650	=	920	0,024	x	650	=	16
пияз	0,010	x	59	=	0,590	x	250	=	148	0,010	x	250	=	3
сары май	0,005	x	59	=	0,295	x	2300	=	679	0,005	x	2300	=	12
сұйық май	0,006	x	59	=	0,354	x	1100	=	389	0,006	x	1100	=	7
тұз	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
қарақұмық жармасы	0,060	x	59	=	3,540	x	580	=	2053	0,060	x	580	=	35
сары май	0,005	x	59	=	0,295	x	2300	=	679	0,005	x	2300	=	12
тұз	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
нан	0,040	x	59	=	2,360	x	200	=	472	0,040	x	200	=	8
шай	0,002	x	59	=	0,118	x	4800	=	566	0,002	x	4800	=	10
қант	0,020	x	59	=	1,180	x	480	=	566	0,020	x	480	=	10
сүт	0,100	x	59	=	5,900	x	650	=	3835	0,100	x	650	=	65
алма	0,150	x	59	=	8,850	x	580	=	5133	0,150	x	580	=	87
														29516

Аспаз: 



5 кыркүйөк 2023

қырыққабат пен сәбізден салат, томат соусында бұқтырылған тауық еті, макарон өнімі, сүтпен какао

Морковь	0,025	x	59	=	1,475	x	230	=	339	0,025	x	230	=	6
Капуста	0,025	x	59	=	1,475	x	280	=	413	0,025	x	280	=	7
Сахар	0,003	x	59	=	0,177	x	480	=	85	0,003	x	480	=	1
Масло раст	0,005	x	59	=	0,295	x	1100	=	325	0,005	x	1100	=	6
Соль йодир.	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
Куры	0,100	x	59	=	5,900	x	1900	=	11210	0,100	x	1900	=	190
Морковь	0,020	x	59	=	1,180	x	230	=	271	0,020	x	230	=	5
Лук	0,025	x	59	=	1,475	x	250	=	369	0,025	x	250	=	6
Масло раст	0,015	x	59	=	0,885	x	1100	=	974	0,015	x	1100	=	17
Масло слив	0,009	x	59	=	0,531	x	2300	=	1221	0,009	x	2300	=	21
Томат	0,005	x	59	=	0,295	x	1200	=	354	0,005	x	1200	=	6
Соль йодир.	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
спагетти	0,045	x	59	=	2,655	x	360	=	956	0,045	x	360	=	16
Соль йодир.	0,001	x	59	=	0,059	x	70	=	4	0,001	x	70	=	0
Какао	0,0070	x	59	=	0,413	x	1000	=	413	0,007	x	1000	=	7
Сахар	0,008	x	59	=	0,472	x	480	=	227	0,008	x	480	=	4
Молоко	0,100	x	59	=	5,900	x	650	=	3835	0,100	x	650	=	65
сузбеше	0,050	x	59	=	2,950	x	2800	=	8260	0,050	x	2800	=	140
Хлеб	0,020	x	59	=	1,180	x	200	=	236	0,020	x	200	=	4
														29499

Аспаз: 



6 кыркүйөк 2023

қырыққабаттан жасалынған салат, сиыр етімен палау, нан, кисель, алма

қырыққабат	0,065	x	59	=	3,835	x	280	=	1074	0,065	x	280	=	18
сұйық май	0,010	x	59	=	0,590	x	1100	=	649	0,010	x	1100	=	11
қант	0,002	x	59	=	0,118	x	480	=	57	0,002	x	480	=	1
тұз	0,001	x	59	=	0,059	x	80	=	5	0,001	x	80	=	0
сәбіз	0,025	x	59	=	1,475	x	230	=	339	0,025	x	230	=	6
сиыр еті	0,100	x	59	=	5,900	x	2300	=	13570	0,100	x	2300	=	230
күріш	0,060	x	59	=	3,540	x	550	=	1947	0,060	x	550	=	33
тұз	0,001	x	59	=	0,059	x	80	=	5	0,001	x	80	=	0
сұйық май	0,018	x	59	=	1,062	x	1100	=	1168	0,018	x	1100	=	20
пияз	0,0350	x	59	=	2,065	x	250	=	516	0,035	x	250	=	9
сәбіз	0,035	x	59	=	2,065	x	230	=	475	0,035	x	230	=	8
томат	0,012	x	59	=	0,696	x	1200	=	835	0,012	x	1200	=	14
нан	0,045	x	59	=	2,655	x	200	=	531	0,045	x	200	=	9
кисель	0,024	x	59	=	1,416	x	650	=	920	0,024	x	650	=	16
қант	0,010	x	59	=	0,590	x	480	=	283	0,010	x	480	=	5
сыр	0,010	x	59	=	0,590	x	3400	=	2006	0,010	x	3400	=	34
алма	0,150	x	59	=	8,850	x	580	=	5133	0,150	x	580	=	87
														29513

Аспаз:

