



Бекітемін _____ төраға
 Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан
 15.01.2024 жыл
 (Ақтөбе облысының жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша жұмыс тобының мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

1 апта
 1-ші күні

АС мәзірі бойынша бекітілуге тиісті бала 603 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
		Сағат 11.00-ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботқа	Каша пшеничая	150	180	200	Тары жармасы сүт қант	крупя пшеничая молоко сахар	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Водянилан туз сары май бидай нанна	масло сливочное хлеб пшеничный	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Ірімшік Жемістер	сыр фрукт	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қарыпшай шәкәр	Чай байховый сахар	2	2	2
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелегі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сiмiр етi пiнeк	мясо говядина лук	105	115	125
					өсімдік майы күріш	масло растительное рис	4	5	6
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	жұмыртқа (меланж) ун	яйцо (меланж) мука	3	4	5
					қоспапақ пастанасы сәбіз макаронны	томат паста морковь макаронны	6	6	6
					сыры май	масло сливочное	2	3	5

Түрті атауы	Тағамның шығамы, г			Болталған тұз	соль	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Түтті май	200	200	200	Кара май	Чай байланыш	2	2	2
Жемістер	150	150	150	қант	сахар	20	20	20
Нан	20	35	40	Жемістер	фрукты	150	150	150
				бидай ұны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2 -ші күн

Тағамның атауы	Найменоланне блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Пашу құс етінен	Пашу из курицы	150	180	200	Қус еті	Мясо курицы	117	138	160
Ақ қаулаңды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	өсімдік майы сәбіз пикіз күріш ақ қаулаңды қырыққабат	масло растительное морковь лук рис капуста белокачанная	8 18 15 50 50	10 20 17 60 60	11 24 19 68 70
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	шөптесін /петрушка/ сәбіз өсімдік майы	зелень петрушка морковь масло растительное	6 20 3	8 25 4	10 30 5
Нан	Хлеб	20	35	40	көптірілген жеміс қант бидай ұны	сухофрукты сахар хлеб пшеничный	20 20 20	20 20 35	20 20 40

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Найменоланне блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт қант болталған тұз сары май бидай ұны (ж/с) сүбешіле	круп кукурузная молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог	40 80 7,3 0,7 22 22 11,5	47 100 9,5 0,8 23 22 11,5	49,4 115 9,8 0,8 25 22 11,5

Сүзбеке қосылған төзімді/Вагрусша/	Вагрусша с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	майлау (меланж)	0,19	0,19	0,19
Ара балы	Мед	10	10	10	Йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
Сүт	Молоко	200	200	200	Сағат	сахар	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Сүт	молоко	11	11	11
					осімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					ара балы	мед	10	10	10
					сүт	молоко	200	200	200
					Жемістер	фрукты	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Ет котлеті соусмен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	смыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пиез	лук	20	23	27
Батыран пісөк қарақұмық	Гречка пригущенная	100	130	150	осімдік майы	масло растительное	5	6	7
					пш	хлеб пшеничный	14	16	18
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
Нан	Хлеб	20	35	40	қызанақ пістасы	томат паста	6	6	6
					сөбіз	морковь	25	25	25
Батыран пісөк қарақұмық	Гречка пригущенная	100	130	150	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сары қай	соль	1	1	1
					Йодталған тұз	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	кептірілген	сахар	20	20	20
					Сағат	хлеб пшеничный	20	35	40

**1 янға
4-ші күн**

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60	
Бұғырылған құс еті кок- оністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	құс еті	Мясо курицы	140	150	170
					пиез	лук	15	18	21
Бұғырылған құс еті кок- оністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	осімдік майы	масло растительное	6	7	8
					шөггісіні/ петрушка	зелень петрушка	8	9	10

	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Интродуциция	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Қапуста түйеная	100	130	150	соль	1	1	1
					морковь	15	18	20
					капуста	143	186	215
Кисель					белокочанная			
					лук	5	7	8
					морковь	3	4	5
					томат паста	9	12	14
					мука	1	1	1
Нап	Хлеб	20	35	40	сахар	3	4	5
					масло растительное	4	5	6
					кисель	24	24	24
			кисель	10	10	10		
			лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1		
			бидай напы	20	35	40		

1 жпта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Интродуциция	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салағ "Витаминка"	Салағ "Витаминка"	50	60	70	лук қаулаңды	капуста	26	31	36
					қырыққабат	белокочанная	6	7	8
Қартон сыйр етiмен	Жаркое по домашнему				сөзiп	морковь	1,1	1,3	1,5
					қыр	огурец	5	6	7
					Асқою/шпигетiн	Укроп/петрушка	3	4	5
					өсiмдiк майы	масло растительное	0,7	0,8	1,0
					Йодталған тұз	соль	4	6	8
					қант	сахар	90	107	118
					сыйр етi	мясо говядина	15	18	20
					пiвiз	лук	6	7	8
					өсiмдiк майы	масло растительное	7	8	9
					қылаңақ пастасы	томат паста	150	180	200
Лимон суысы	Напиток лимонный	200	200	200	картофель	18	18	18	
					лимон	20	20	20	
					қант	20	20	20	
Нап	Хлеб	20	35	40	бидай напы	20	35	40	

1-ші күн
6 күй

Тағамның атауы	Найменшік бөлім	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
		Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50			60	70	ак жуандыры қырыққабат сәбіз өсімдік майы
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	Подпалған түз қан сәбіз макаронны сары май	соль сахар масло говядина дух масло растительное	0,7 4 103 20 3	0,8 6 113 23 5	1,0 8 133 27 7
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	Ұн сәбіз макаронны сары май	мука морковь макаронны масло сливочное	5 25 33 2	6 25 43 3	8 25 55 5
Итмұрын сузыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын қант	шиповник сахар	20 20	20 20	20 20
Наан	Хлеб	20	35	40	Бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-ші күн
1-ші күй

Тағамның атауы	Найменшік бөлім	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
		Сағат 11.00-ге дейін							
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	қураш тары сүт қант	рис пшено молоко сахар	20 20 80 7,3	23 23 100 9,5	25 25 115 9,8
Наан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Подпалған түз сары май бидай наны ірімшік	соль масло сливочное хлеб пшеничный сыр	0,7 22 20 12	0,8 22,7 35 17	0,8 25 40 22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар	2 20	2 20	2 20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін									

Тағамның атауы	Найменованне блода	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау сыыр етімен	Палау из говядины	150	180	200	сыыр еті пиез	Мясо говядины лук	90	107	118
Салам "Витаминка"	Салам "Витаминка"	50	60	70	өсімдік майы күрші йодталған тұз сәбіз ақ қауданды қырықсабаг сәбіз көкөр	масло растительное рис соль морковь капуста белокочанная морковь огурец	8	10	11
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы йодталған тұз канд	масло растительное соль сахар	3	4	5
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Асқоз/диптегесін өсімдік майы йодталған тұз канд	Укроп/петрушка масло растительное соль сахар хлеб пшеничный Чай байховый сахар	5	6	7

2-якта
2-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блода	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төкеш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с) жұмыртқа (меланж) йодталған тұз канд сүт	мука в/с яйцо (меланж) соль сахар молоко	22	22	22
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	өсімдік майы ашытқы Күс еті картон сәбіз аскабак пиез ақ қауданды қырықсабаг	масло растительное дрожжи Мясо курицы картофель морковь кабачки лук капуста белокочанная	0,01	0,01	0,01

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Интродуцисты	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кисель	200	200	200	өсімдік майы водталған тұз кисель қант	масло растительное соль кисель сахар	7,5 0,5 24 10	9 0,6 24 10	10 0,7 24 10
Наан	20	35	40	лимон қышқылы бидай наны	кислота лимонная хлеб пшеничный	0,1 20	0,1 3,5	0,1 40

2 апта
3-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Интродуцисты	Брутто,г			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					водталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	150	150	150	
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	10	10	10	
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	200	200	200	
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет бітпекшілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	смыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пикіз	лук	20	23	27
					келтірілген нан	сухари пшеничные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	жұмыртқа (мелаж)	яйцо (мелаж)	4	5	6
					кызылқанды ұн	топик паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					Жемістер	Фрукты	150	150	150

Нан	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	------------	----------------	----	----	----

2-япта
4-ші күй

Тағамның атауы	Найменделген бөледі	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз алма қант	морковь яблоко сахар	48 2 8	64 3 11	80 4 13
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	өсімдік майы балық бұдай наны сүт пияз ұн	масло растительное рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука	5 123 7 13 20 7	6 143 9 18 23 9	8 163 11 20 27 11
Картон сәбісі	Картофельное пюре	100	130	150	өсімдік майы шұдалған тұз кәртон сүт	масло растительное соль картофель молоко	7 1 126 17	9 1 150 22	11 1 174 26
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	сары май лимон қант	масло сливочное лимон сахар	7 18 20	9 18 20	10 18 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-япта
5-ші күй

Тағамның атауы	Найменделген бөледі	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сүір еті пияз	мясо говядина лук	103 20	113 23	133 27
Макарона	Макарона отварные	100	130	150	өсімдік майы ұн сәбіз макарона сары май шұдалған тұз	масло растительное мука морковь макарона масло сливочное соль	3 5 25 33 2 1	5 6 25 43 3 1	7 8 25 55 5 1

Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	кант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 анта
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубцы (жалпау) етпен және құрышпен, соуспен	Голубцы мясные с соусом	200	200	200	ак қаулаңды қырықбұт	капуста	103	103	103
					сыыр еті	белокочанная	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймақ	сметана	16	16	16
					ун	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
кант	сахар	20	20	20					
Нан	Хлеб	20	35	40					
Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20