



Бөкітемин _____ төраға
 Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан
 05.01.2024 жыл
 (Ақтөбе облысындағы 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 күн

АС мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	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							
Тары жармасынан жасалған ботқа	Қапа пшеница	150	180	200	Тары жармасы сүт қант йодталған тұз сары май	крупя пшеница молоко сахар соль масло сливочное	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бідай наны ірімшік	хлеб пшеничный сыр	20	35	40
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шөкер	Чай байховый сахар	2	2	2
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусмен	Тефтели говяжья с соусом	55/50	65/50	75/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					күріш	рис	5	9	11
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	3	4	5
					ун	мука	5	6	8
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

Тәтті шай	Чай с сахаром	Тағамның шығарымы, г			Йодталған тұз	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Фрукты	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2 -ші күні

Тағамның атауы	Найменованне блюда	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
Пашау күс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Күс еті	Мясо курицы	117	138	160
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	өсімдік майы сәбіз пияз күріш ақ қауданды 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	көптірілген жеміс	зелень петрушка	6	8	10
Нан	Хлеб	20	35	40	көптірілген жеміс көптірілген жеміс көптірілген жеміс көптірілген жеміс	морковь масло растительное сухофрукты сахар хлеб пшеничный	20 3 20 20 20	25 4 20 20 35	30 5 20 20 40

1 апта
3 күні

Тағамның атауы	Найменованне блюда	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
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт қант	крупа кукурузная молоко сахар	40 80 7,3	47 100 9,5	49,4 115 9,8
					Йодталған тұз сары май бидай ұны (ж/с) сүзбеше	соль масло сливочное мука в/с творог	0,7 22 22 11,5	0,8 23 22 11,5	0,8 25 22 11,5

Сағат 11.00-ге дейін

Сүрбөсө коюлган товари/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
Ара балы	Мед	10	10	10	йодталган туз	соль	0,01	0,01	0,01
Сүт	Молоко	200	200	200	кашт	сахар	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік 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 соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыйыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пياز	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сөбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
					сары май	соль	1	1	1
					йодталган туз	сухофрукты	20	20	20
					көптірілген	сахар	20	20	20
					кашт	хлеб пшеничный	20	35	40
					бұдай напы				

1 апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған күс еті кок- өністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	күс еті пياز	Мясо курицы лук	140 15	150 18	170 21
					өсімдік майы шоғтесіні/ петрушка	масло растительное зелень петрушка	6 8	7 9	8 10

	Наименование блюда	Тагамның шыгымы, г			Индриденнты	Брутто, г	
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Гарнир: кырыккабат бұсырмасы	Капуста тушеная	100	130	150	соль морковь капуста белокачанная лук морковь томат паста	1 15 186 7 4 12	1 20
		200	200	200	кызынак пастасы бидай ұны қант өсімдік майы	9 1 4 5	14
		200	200	200	кисель қант	24 10	24 10
		20	35	40	лимон қышқылы бидай наны	0,1 20	0,1 35
					кисель	24	24
					қант	10	10
					лимон қышқылы	0,1	0,1
					бидай наны	20	35
					кисель	24	24
					қант	10	10

1 нота
5-ші күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шыгымы, г			Индриденнты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ак қыздым кырыккабат сөбіз кыяр Аскокс/шонтесін	26 6 1,1 5	31 7 1,3 6	36 8 1,5 7
		150	180	200	өсімдік майы йодталған тұз қант сыыр еті пияз өсімдік майы	3 0,7 4 90 15 6	4 0,8 6 107 18 7	5 1,0 8 118 20 8
Қартоп сыыр етімен	Жаркое по домашнему	200	200	200	кызынак пастасы картоп лимон қант	7 150 18 20	8 180 18 20	9 200 18 20
		20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта
6 күн

Тағамның атауы	Найменованне 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
Сәбіз қосылған қырықсабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауалды қырықсабат сәбіз өсімдік майы	капуста белокочанная морковь масло растительное	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	Йолталған тұз қант спыр еті піз	соль сахар мясо говядина лук	0,7 4 103 20	0,8 6 113 23	1,0 8 133 27
Макарона	Макаронны отварные	100	130	150	өсімдік майы ұн сәбіз макарона сары май йолталған тұз	масло растительное мука морковь макарона масло сливочное	3 5 25 33 2	5 6 25 43 3	7 8 25 55 5
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын қант	соль шиповник сахар	1 20 20	1 20 20	1 20 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне 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
Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	сүт қант йолталған тұз	рис пшено молоко сахар соль	20 20 80 7,3 0,7	23 23 100 9,5 0,8	25 25 115 9,8 0,8
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май бидай наны ірімшік	масло сливочное хлеб пшеничный сыр	22 20 12	22,7 35 17	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	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палуу сыыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті пияз	Мясо говядины лук	90	107	118
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	өсімдік майы күріш йодталған тұз сәбіз ак қауланды қырықсабат сәбіз кыяр	масло растительное рис соль морковь капуста белокочанная морковь огурец	8	10	11
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы йодталған тұз қант	масло растительное соль	3	4	5
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	бидай наны Қара шай шекер	Укроп/петрушка масло растительное соль сахар хлеб пшеничный Чай байховый сахар	5	6	7

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с) жұмыртқа (меланж)	мука в/с яйцо (меланж)	22	22	22
Көкөніс бұстырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	йодталған тұз қант сүт өсімдік майы ашытқы	соль сахар молоко масло растительное дрожжи	0,01	0,01	0,01
					Құс еті картоп сәбіз асқабақ пияз ак қауланды қырықсабат	Мясо курицы картофель морковь кабачки лук капуста белокочанная	117	138	160
							54	64	72
							25	30	33
							27	32	36
							12	14	16
							42	48	52

	Кисель	200	200	200	200	өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
						кисель	кисель	24	24	24
	Кисель	200	200	200	200	кант	сахар	10	10	10
						лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
	Хлеб	20	35	40	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
3-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
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Болталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье		30	45	60	Печенье		30	45	60
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	смыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кепірілген нан	сухари пшеничные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупя гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	кант	сахар	20	20	20
					Жемістер	фрукты	150	150	150

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

2-апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Найменование блюда	Тағамның шығымы, 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 кунт	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 бидай наны сүт пияз ұн қызанақ пастасы	масло растительное рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука томат паста	5 123 7 13 20 7 6	6 143 9 18 23 9 6	8 163 11 20 27 11 6
Картон сәбісі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз пияз	морковь лук	21 2	23 2	25 2
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	өсімдік майы йодталған тұз	масло растительное соль	7 1	9 1	11 1
Нан	Хлеб	20	35	40	картон сүт сары май лимон қант	картофель молоко масло сливочное лимон сахар	126 17 7 18 20	150 22 9 18 20	174 26 10 18 20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Найменование блюда	Тағамның шығымы, 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	сывр еті пияз	мясо говядина лук	103 20	113 23	133 27
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	өсімдік майы ұн сәбіз макаронны сары май	масло растительное мука морковь макаронны масло сливочное	3 5 25 33 2	5 6 25 43 3	7 8 25 55 5
					йодталған тұз	соль	1	1	1

Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, 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 (жалмау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ак қаулақты қырықбағ	капуста	103	103	103
					сыыр еті	белокочанная	100	100	100
					күріш жармасы	крупя рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ун	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
қант	сахар	20	20	20					
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	20	20	20