



Бекітемін _____ 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 анта
1-ші күн

АС мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 пшеничная	150	180	200	Тары жармасы	крупя пшеничная	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыйыр 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
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	20	22	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

Сүзбеңе қосылған тоқани/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	яйцо (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	қант	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 соусмен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
Бытыран піскен қарақұмық	Гречка пригущенная	100	130	150	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
					сары май	соль	1	1	1
					йодталған тұз	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	кептірілген	сахар	20	20	20
					қант	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, 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 құс еті көк- өністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	құс еті	Мясо курицы	140	150	170
					пияз	лук	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					шөптесін/ петрушка	зелень петрушка	8	9	10

					Йодталған тұз сәбіз	соль морковь	1	1	1
							15	18	20
Гарнир: қырықшабат бұқтырмасы	Капуста тушеная				қырықшабат	капуста	143	186	215
					пияз	лук	5	7	8
					сәбіз	морковь	3	4	5
					қызанақ пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай ұны	мука	1	1	1
Кисель	Кисель	200	200	200	қант	сахар	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					кисель	кисель	24	24	24
Нан	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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	ақ қауанды қырықшабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					қияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқоқ/шөптеcін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
					сиыр еті	мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					қызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
					лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 мига
6 секунд

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
Сәбіз қосылған қырықкабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ақ қауданды қырықкабат	капуста	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	йодталған тұз	соль	1	1	1
					Итмұрын	шиповник	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-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
		Сағат 11.00-ге дейін							
"Достық" боткасы	Қапа дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	22,7	25
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	шекер	сахар	20	20	20
					Жемістер	фрукты	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін									

Палау сыыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
					ак қауанды қырықкабат	капуста белокочанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскек/шөптеcін	Укроп/петрушка	5	6	7
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40					
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200					

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауанды қырықкабат	капуста белокочанная	42	48	52

						өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
						йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
						кисель	кисель	24	24	24
Кисель		200	200	200	200	қант	сахар	10	10	10
						лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан		Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
3-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
		Сағат 11.00-ге дейін							
Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180°	200	жүгері жармасы	крупa кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған 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	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	сиыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупa гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

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

2-апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 бидай наны сүт пияз ұн	масло растительное рыба сулак хлеб пшеничный молоко лук мука	5 123 7 13 20 7	6 143 9 18 23 9	8 163 11 20 27 11
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	қызанақ пастасы сәбіз пияз	томат паста морковь лук	6 21 2	6 23 2	6 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	картоп сүт сары май лимон қант бидай наны	картофель молоко масло сливочное лимон сахар хлеб пшеничный	126 17 7 18 20 20	150 22 9 18 20 35	174 26 10 18 20 40

2-апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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	сыйр еті пияз	мясо говядина лук	103 20	113 23	133 27
Макаронаы	Макаронны отварные	100	130	150	өсімдік майы ұн сәбіз макаронаы сары май йодталған тұз	масло растительное мука морковь макаронны масло сливочное соль	3 5 25 33 2 1	5 6 25 43 3 1	7 8 25 55 5 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	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ақ қауланды	капуста	103	103	103
					қырыққабат	белокочанная			
					сиыр еті	мясо говядина	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
					ұн	мука	5	5	5
Нан	Хлеб	20	35	40	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					