



Бекітемін _____ төраға
Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан
05.01.2024 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 анта
1-ші күн

АС мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

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							
Тары жармасынан жасалған ботқа	Каша пшенная	150	180	200	Тары жармасы	крупя пшенная	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
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	23	25
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
					Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шөкер	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
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
Макароньы	Макароньы отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	20	22	25
					макароньы	макароньы	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

				Йодатылган түз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	фрукты	150	150	150
					хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2 -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
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					сәбіз	морковь	18	20	24
					пияз	лук	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	50	60	70
					шөптеңіш /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 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
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүтері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүтері жармасы	крупа 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
					бидай ұпы (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5

Сүзбеңе қосылған тағам/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
Ара балы	Мед	10	10	10	йолталған 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

Еу котлеті соусымен	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
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	йолталған тұз	соль	1	1	1
					кептірілген	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	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

							Йодталган туз			соль			1			1			1		
							сәбіз	қырыққабат	пияз	сәбіз	қызанақ пастасы	бідай ұны	қант	өсімдік майы	кисель	қант	лимон қышқылы	бідай наны			
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Капуста тушеная	100	130	150																	
Кисель	Кисель	200	200	200																	
Нан	Хлеб	20	35	40																	

1 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингридиенттері	Интридисенты	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 қауланлы қырыққабат сәбіз кияр Асқоқ/пәтесін өсімдік майы йодталған туз қант сиыр еті пияз өсімдік майы қызанақ пастасы картоп лимон қант	капуста белокочанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное соль сахар мясо говядина лук масло растительное томат паста картофель лимон сахар хлеб пшеничный	26	31	36
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200			0,7	0,8	1,0
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200					
Нан	Хлеб	20	35	40					

1 апта
6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған қырықшабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауданды қырықшабат сәбіз	капуста белокачанная морковь	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	өсімдік майы йодталған тұз кант	масло растительное соль	15	18	21
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	сыыр еті пияз өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	итмұрын кант	шиповник 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	Ингредиенті	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	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	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
					быдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	ірімшік	сыр	12	17	22
					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									

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			смыр еті	Мясо говядина	90	107	118
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас					
Палау сныр етімен	Плов из говядины	150	180	200	смыр еті пияз	лук	15	16	17
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	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 қауданды	капуста	26	31	36
					қырыққабағ	белокачанная			
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Нан	Хлеб	20	35	40	йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	кант	сахар	4	6	8
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20

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
					Қус еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	асқабақ	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауданды	капуста			
					қырыққабағ	белокачанная	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			қант	сахар	10	10	10
Нан							лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
							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 ботқа	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
					кепітілген 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
					кызанақ 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	кепітілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

Нап	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 сулук хлеб пшеничный молоко лук мука	5 123 7 13 20 7	6 143 9 18 23 9	8 163 11 20 27 11
Қартоп сзбесі	Картофельное пюре	100	130	150	кызанақ 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
Нап	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	сирь еті пияз өсімдік майы ұн сәбіз	мясо говядина лук масло растительное мука морковь	103 20 3 5 25	113 23 5 6 25	133 27 7 8 25
Макаронаы	Макаронные отварные	100	130	150	макаронаы сары май йодталған тұз	макаронаы масло сливочное соль	33 2 1	43 3 1	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	Ингредиентты	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	ак қауанды	капуста	103	103	103
					қырыққабат	белокочанная			
					сыыр еті	мясо говядина	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					осімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймак	сметана	16	16	16
Нан	Хлеб	20	35	40	ун	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	қант	сахар	20	20	20