

Бекітемін  тораға, Ақтөбе облысы білім басқармасының
басшысының м.а М. Бертлеуова

08.01.2025 жыл

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	Найменованне блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	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 сут қант	крупя пшенная молоко сахар	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май бидай наны ірімшік	масло сливочное хлеб пшеничный сыр	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар	2	2	2
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыыр еті пияз өсімдік майы күріш жұмыртқа (меланж) ун кызанақ пастасы сәбіз	мясо говяжьяна лук масло растительное рис яйцо (меланж) мука томат паста морковь	105	115	125
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны сары май йодталған тұз	макароны масло сливочное соль	33	43	55
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай қант	Чай байховый сахар	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

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

1 апта
3 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
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт канг	крупа кукурузная молоко сахар	40 80 7,3	47 100 9,5	49,4 115 9,8
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	йодталған тұз сары май бидай ұны (ж/с) сүзбеше жұмыртқа (меланж) йодталған тұз канг	соль масло сливочное мука в/с творог яйцо (меланж) соль сахар	0,7 22 22 11,5 0,19 0,01 10	0,8 23 22 11,5 0,19 0,01 10	0,8 25 22 11,5 0,19 0,01 10
Ара балы	Мед	10	10	10	сүт	молоко	11	11	11
Сүт	Молоко	200	200	200	өсімдік майы ашытқы	масло растительное дрожжи	2 1	2 1	2 1
Жемістер	Фрукты	150	150	150	ара балы сүт	мед молоко	10 200	10 200	10 200
					алма	яблоко	150	150	150

Сағат 11.00-ге дейін

Сағат 11.00-ден кейін

	Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	Тағамның шығамы, г			сыыр еті	105	115	125
			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
			50/50	60/50	70/50	мясо говядина	20	23	27
						пшыз	5	6	7
						өсімдік майы	14	16	18
						нан	4	5	6
						жұмыртқа (желік)	5	6	8
						ұн	6	6	6
						қызанақ пастасы	25	25	25
						сөбіз	48	62	71
	Быттырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	кαραқұмық жармасы	4	5	6
						сары май	1	1	1
						йодталған тұз	20	20	20
	Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
						кант	20	20	20
	Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	20	35	40

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
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық бидай наны сүт пияз ұн	рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука	123	143	163
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сөбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп сзбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп сүт	картофель	126	150	174
					сары май	молоко	17	22	26
					кисель	масло сливочное	7	9	10
					кант	кисель	24	24	24
					лимон қышқылы	сахар	10	10	10
					бидай наны	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығым, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	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 қауданды қырыққабат сәбіз қияр Аскөк/пептесін өсімдік майы йодталған тұз қант	капуста белокачанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное соль сахар	26	31	36
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	сиыр еті пияз өсімдік майы қызанақ пастасы картоп лимон қант	мясо говядина лук масло растительное томат паста картофель лимон сахар	90	107	118
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон қант	лимон сахар	15	18	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	6	7	8

1 апта
6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығым, 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 қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауданды қырыққабат сәбіз өсімдік майы йодталған тұз қант	капуста белокачанная морковь масло растительное соль сахар	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сиыр еті пияз өсімдік майы қант	мясо говядина лук масло растительное мука	103	113	133
Макарони	Макарони отварные	100	130	150	сәбіз макарони сары май йодталған тұз	морковь макарони масло сливочное соль	25	25	25
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын қант	шиповник сахар	33	43	55
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	2	3	5

2 апта
1-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									
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш тары сүт кант йодталған тұз сары май	рис пшено молоко сахар соль масло сливочное	20 20 80 7,3 0,7 22	23 23 100 9,5 0,8 22,7	25 25 115 9,8 0,8 25
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік	хлеб пшеничный сыр	20 12	35 17	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	алма	яблоко	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін						
	Плов из говядины	Тағамның шығамы, г			Мясная говядина	
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Палау сыыр етімен		150	180	200	сыыр еті пияз	90 107 118
					лук	15 16 17
					масло растительное	8 10 11
					рис	51 61 68
					соль	0,4 0,4 0,4
					морковь	14 17 19
					капуста белокачанная	26 31 36
					морковь	6 7 8
					огурец	1,1 1,3 1,5
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	Укроп/петрушка	5 6 7
					масло растительное	3 4 5
					соль	0,7 0,8 1,0
					сахар	4 6 8
Нан	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	20 35 40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Чай байховый	2 2 2
					сахар	20 20 20

2 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
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с) жұмыртқа (меланж) Йодталған тұз қант сут өсімдік майы шығтқы	мука в/с яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное дрожжи	22 0,19 0,01 10 11 2 1	22 0,19 0,01 15 11 2 1	22 0,19 0,01 20 11 2 1
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	Құс еті картоп сәбіз аскабак пияз	Мясо курицы картофель морковь кабачки лук	117 54 25 27 12	138 64 30 32 14	160 72 33 36 16
					ак қауланды қырықкабат	капуста 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
					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	Ингредиенттері	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 сүт	крупa кукурузная молоко	40	47	49,4
Печенье	Печенье	30	45	60	қант йодталған тұз	сахар соль	7,3	9,5	9,8
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сары май Печенье	масло сливочное Печенье	22	23	25
Ара балы	Мед	10	10	10	алма	яблоко	30	45	60
Сүт	Молоко	200	200	200	ара балы сүт	мед молоко	10	10	10
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кепірілген нан	сахари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
Былғап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	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	кепірілген жеміс қант	сухофрукты сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ак кауданды кырыккабат	капуста белокочанная	103	103	103				
					сыыр 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				
					каймак	сметана	16	16	16				
					ун	мука	5	5	5				
					сәбіз	морковь	7	9	11				
					Нан	бидай наны	40	20	35	40			
					Кетпірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	кетпірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
									кант	сахар	20	20	20