



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 апта
1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингридиенты	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	крупа 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
					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
Жемістер	Фрукты	150	150	150	ірімшік	сыр	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Жемістер	фрукт	150	150	150
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусмен	Тефтели говяжьи 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
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Йодталған тұз	соль	1	1	1
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Нан	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	20	20	20
					Жемістер	фрукты	150	150	150
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 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
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 белокачанная	50	60	70
					шөптесін /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 шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингридиснты	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
					бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5

Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150	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 говядины	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
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
					сары май	масло сливочное	4	5	6
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	йодталған тұз	соль	1	1	1
					кептірілген	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 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
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті кок- оністермен	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
					шөптегіш/ петрушка	зелень петрушка	8	9	10

					Йодталған тұз	соль	1	1	1
					сәбіз	морковь	15	18	20
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Капуста тушеная	100	130	150	қырыққабат	капуста белокачанная	143	186	215
					пияз	лук	5	7	8
					сәбіз	морковь	3	4	5
					қызанақ пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай ұлы	мука	1	1	1
					қант	сахар	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
Кисель	Кисель	200	200	200	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

1 апта
5-ші күні

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	ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					қияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					Йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	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 сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

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

2 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингридиенты	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
					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
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									

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
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сәбіз	морковь	14	17	19
					ақ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					княр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқоқ/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	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
					қант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Қус еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
					аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ақ қауданды қырыққабат	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

3-ші күн									
Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингридиенты	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	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	сыыр 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
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	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	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					қант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					Иодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп сзбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	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	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макаронь	Макаронь отварные	100	130	150	макаронь	макаронь	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					Иодталған тұз	соль	1	1	1

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

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 кауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					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
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20