



Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

төраға

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 күні

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 пшеничная	150	180	200	Тары жармасы сүт қант йодталған тұз сары май бидай наньы ірімшік	крупa пшеничная молоко сахар соль масло сливочное хлеб пшеничный сыр	40 80 7,3 0,7 22 20 12	47 100 9,5 0,8 23 35 17	49 115 9,8 0,8 25 40 22
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар	2 20	2 20	2 20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефелі соусымен	Тефтели говяжья с соусом	55/50	65/50	75/50	сыыр еті пияз өсімдік майы күріш жұмыртқа (меланж) ун қызанақ пастасы сәбіз макароны сары май	мясо говядина лук масло растительное рис яйцо (меланж) мука томат паста морковь макароны масло сливочное	105 20 4 5 3 5 6 20 33 2	115 25 5 9 4 6 6 22 43 3	125 31 6 11 5 8 6 25 55 5
Макароны	Макароны отварные	100	130	150					

					Йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Чай байхотый кант	2	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Фрукты	20	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	150	150	150	150
					хлеб пшеничный	20	35	40	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	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
					ак қауланды кырыққабат	капуста белокачанная	50	60	70
Ак қауланды кырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	кант	сахар	20	20	20
					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
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	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
					сузбеше	творог	11,5	11,5	11,5



Сүзбеше 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 соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
Бытыран піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	пияз	лук	20	23	27
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Нан	Хлеб	20	35	40	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
					қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
					сары май	соль	1	1	1
					йодталған тұз	сухофрукты	20	20	20
					кептірілген	сахар	20	20	20
					қант	хлеб пшеничный	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
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

Гарир: кырыккабат бұқтырмасы	Капуста тушеная	Кисель	Хлеб	Тағамның шығымы, г			Йодталған тұз сәбіз	соль	Брутто,г		
				7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
				100	130	150	капуста кырыккабат	морковь	15	18	20
							пшаз	белокочанная	143	186	215
							сәбіз	лук	5	7	8
							кызанақ пастасы	морковь	3	4	5
							бидай ұны	томат паста	9	12	14
							қант	мука	1	1	1
							өсімдік майы	сахар	3	4	5
							кисель	масло растительное	4	5	6
							қант	кисель	24	24	24
							лимон қышқылы	сахар	10	10	10
							бидай наны	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
								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 кырыккабат сәбіз кыяр	капуста белокочанная морковь огурец	26	31	36
					Асқоқ/шоптесін	Укроп/петрушка	6	7	8
					өсімдік майы	масло растительное	1,1	1,3	1,5
					Йодталған тұз		5	6	7
					қант		3	4	5
					сыыр еті		0,7	0,8	1,0
					пшаз		4	6	8
					өсімдік майы		90	107	118
					кызанақ пастасы		15	18	20
					картоп		6	7	8
					лимон		7	8	9
					қант		150	180	200
					бидай наны		18	18	18
							20	20	20
							20	35	40

Жаркое по домашнему

Лимон сусыны

Нан



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 қырықсабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ақ қауанды қырықсабат сәбіз өсімдік майы	капуста белокачанная морковь масло растительное	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	йодталған тұз қант сыыр еті пияз өсімдік майы	соль сахар мясо говядина лук масло растительное	0,7 4 103 20 3	0,8 6 113 23 5	1,0 8 133 27 7
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны сары май йодталған тұз	макаронны масло сливочное соль	33 2 1	43 3 1	55 5 1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын қант	шиповник сахар	20 20	20 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
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш тары сүт қант	рис пшено молоко сахар	20 20 80 7,3	23 23 100 9,5	25 25 115 9,8
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	йодталған тұз сары май бидай наны	соль масло сливочное хлеб пшеничный	0,7 22 20	0,8 22,7 35	0,8 25 40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	ірімшік Қара шай	сыр Чай байховый	12 2	17 2	22 2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	сахар фрукты	20 150	20 150	20 150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									

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 сыыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					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 қауанды қырықкабат	капуста белокочанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					қыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскек/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					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					
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	сахар	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
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	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
					ашпытқы	дрожжи	1	1	1
					Құс 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
					ак қауанды қырықкабат	капуста белокочанная	42	48	52



	Кисель	Хлеб	Тагамның шыгымы, г			өсімдік майы йодталған тұз кисель қант лимон қышқылы бидай наны	масло растительное соль кисель сахар кислота лимонная хлеб пшеничный	7,5	9	10
			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас					
Кисель	200	200	200	200	200	соль	0,5	0,6	0,7	
Хлеб	20	35	40			кисель	24	24	24	
						сахар	10	10	10	
						кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
						хлеб пшеничный	20	35	40	

2 апта  
3-ші күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шыгымы, г			Тагамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,4
						сүт	80	100	115
						қант	7,3	9,5	9,8
						йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
						сары май	22	23	25
						Печенье	30	45	60
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150		
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10		
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	200	200	200	
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
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
					кепірілген нан	сухари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызанак 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	20	20	20	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	қант	20	20	20	
					Жемістер	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 шығамы, 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 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	балық бидай наны сүт пияз ұн кызанақ пастасы	рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука томат паста	123 7 13 20 7 6	143 9 18 23 9 6	163 11 20 27 11 6
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз пияз өсімдік майы йодталған тұз	морковь лук масло растительное соль	21 2 7 1	23 2 9 1	25 2 11 1
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	картоп сүт сары май лимон қант	картофель молоко масло сливочное лимон	126 17 7 18	150 22 9 18	174 26 10 18
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	сахар хлеб пшеничный	20 20	20 35	20 40

2-апта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	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	сыйыр 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
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны сары май йодталған тұз	макаронны 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 бидай наны	сахар хлеб пшеничный	20 20	20 35	20 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		200	200	200	ақ қаулаңды	капуста	103	103	103
					қырыққабағ	белокочанная			
					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
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
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