



Бекітемін
басшысының м.а. И. Бердеева
төрага, Актобе облысы білім басқармасының

Актобе 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

І-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									
Тары жармасынан жасалған ботка	Қаша 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	Бүтерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	ірімшік	сыр	12	17	22
					алма	яблоко	150	150	150
					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	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
					ун	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	150	150	150
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-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
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс еті өсімдік майы сәбіз пияз күріш	Мясо курицы масло растительное морковь лук рис	117 8 18 15 50	138 10 20 17 60	160 11 24 19 68
Ақ қауанды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауанды қырыққабат шөптіесін /петрушка/ сәбіз	капуста белокочанная зелень петрушка морковь	50 6 20	60 8 25	70 10 30
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	өсімдік майы кептірілген жеміс қант	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	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
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	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
					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
Ара балы	Мед	10	10	10	ашытқы	дрожжи	1	1	1
Сүт	Молоко	200	200	200	ара балы	мед	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сүт	молоко	200	200	200
					алма	яблоко	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Ет котлеті соусмен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті пияз өсімдік майы	мясо говядина лук масло растительное хлеб пшеничный яйцо (меланж) мука томат паста морковь крупа гречка масло сливочное соль сухофрукты сахар хлеб пшеничный	105	115	125
Батырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150			25	25	25
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200			48	62	71
Нан	Хлеб	20	35	40			4	5	6

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
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
					ұн	мука	7	9	11
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз	морковь	21	23	25
Кисель	Кисель	200	200	200	пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					картоп	картофель	126	150	174
Нан	Хлеб	20	35	40	сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
Нан	Хлеб	20	35	40	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	ак кауданды қырыққабат сәбіз квар Асқок/пипетсін өсімдік майы йодталған тұз қант	капуста белокачанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное соль сахар	26 6 1,1 5 3 0,7 4	31 7 1,3 6 4 0,8 6	36 8 1,5 7 5 1,0 8
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	сиыр еті пияз	мясо говядина лук	90 15	107 18	118 20
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	өсімдік майы кызанак пастасы картоп лимон қант	масло растительное томат паста картофель лимон сахар	6 7 150 18 20	7 8 180 18 20	8 9 200 18 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	Ингредиенты	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 кауданды қырыққабат сәбіз өсімдік майы йодталған тұз қант	капуста белокачанная морковь масло растительное соль сахар	25,6 15 3 0,7 4	30,7 18 4 0,8 6	35,8 21 5 1,0 8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сиыр еті пияз өсімдік майы ұн	мясо говядина лук масло растительное мука	103 20 3 5	113 23 5 6	133 27 7 8
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сәбіз макароны сары май йодталған тұз	морковь макароны масло сливочное соль	25 33 2 1	25 43 3 1	25 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 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	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
					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	Мясная говядина
					пияз	лук
					өсімдік майы	масло растительное
					күріш	рис
					йодталған тұз	соль
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сәбіз	морковь
					ак қауанды қырықскабат	капуста белокачанная
					сәбіз	морковь
					кыяр	огурец
					Асқөк/шөптесін	Укроп/петрушка
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы	масло растительное
					йодталған тұз	соль
					кант	сахар
					бидай наны	хлеб пшеничный
					Қара шай	Чай байховый
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Ингредиенты	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Токаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж.с.)	мука в/с	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15
					сүт	молоко	11	11
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	өсімдік майы	масло растительное	2	2
					зиратқы	дрожжи	1	1
					Құс еті	Мясо курицы	117	138
					картоп	картофель	54	64
					сәбіз	морковь	25	30
Кисель	Кисель	200	200	200	аскабак	кабачки	27	32
					пияз	лук	12	14
					ак қауанды қырықскабат	капуста белокачанная	42	48
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9
					йодталған тұз	соль	0,5	0,6
Нан	Хлеб	20	35	40	кисель	кисель	24	24
					кант	сахар	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35

2 апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Бруттог		
		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	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
Печенье	Печенье	30	45	60	сары май	масло сливочное	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Печенье	Печенье	30	45	60
Ара балы	Мед	10	10	10	алма	яблоко	150	150	150
Сүт	Молоко	200	200	200	ара балы	мед	10	10	10
					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
					кепірілген нан	сухари панировочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
Бығырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сары май	масло сливочное	5	7	10
					кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	150	150	150
					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 мұқа томат паста	масло растительное рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука томат паста	123 7 13 20 7 6 21	143 9 18 23 9 6 23	163 11 20 27 11 6 25
Картоп сзбесі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз пияз өсімдік майы йолталған тұз	морковь лук масло растительное соль	2 2 7 1	2 2 9 1	2 2 1 1
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	картоп сүт сары май лимон қант	картофель молоко масло сливочное лимон сахар	126 17 7 18 20	150 22 9 18 20	174 26 10 18 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	спыр еті пияз өсімдік майы ұн	мясо говядина лук масло растительное мука	103 20 3 5	113 23 5 6	133 27 7 8
Макаронаы	Макароны отварные	100	130	150	сәбіз макаронаы сары май йолталған тұз	морковь макаронаы масло сливочное соль	25 33 2 1	25 43 3 1	25 55 5 1
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс қант	сухофрукты сахар	20 20	20 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 (жалкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ақ қауланды қырықкабат	капуста белокочанная	103	103	103
							сыыр еті	100	100
							күріш жармасы	10	10
							пияз	14	14
							өсімдік майы	4	5
							каймақ	16	16
							ұн	5	5
							сәбіз	7	9
							бідай наны	20	35
							хлеб пшеничный	20	40
Нап	Хлеб	20	35	40	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кап	сахар	20	20	20