



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 бата 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	крупя пшеничная	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					болталған 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 соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	спыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пиыз	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
					кызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

Тағамның атауы	Найменованне блода	Тағамның шығамы, г			Подтылғы түз	соль	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	чай байланы	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	Бідай наны	фрукты	150	150	150
						хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блода	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
Палау күс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Күс 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 қауанды	капуста	50	60	70
					қырыққабат	белокачанная			
Ак қауанды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	шөптеңі /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	бідай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Найменованне блода	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
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	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
					йодтылған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бідай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5

жұмыртқа (меланж)	айпаз (меланж)	0,19	0,19	0,19	0,19
болтылған тұз	50	50	50	50	50
қант					
сүт					
өсімдік майы					
аппатты					
ара балы	10	10	10	10	10
сүт	200	200	200	200	200
Жемістер	150	150	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін									
					сыяр еті				
Еу котлеті соусмен	Котлетты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	пюре	мясо говядина	105	115	125
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меланж)	яйно (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
Бытыраш піскен қарақұмақ	Гречка притушенная	100	130	150	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмақ	крупя гречка	48	62	71
					жармасы	масло сливочное	4	5	6
					сары май	соль	1	1	1
Кеттірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кеттірілген	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидей наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 mi
4-mi syn

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентыы	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		30	45	60
Бұқтырылған құс еті көк-өңістермен	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
					пшестесі/петрушка	зелень петрушка	8	9	10

Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Қапуста тушана	100	130	150	йолтылған туз	соль	1	1	1
					сөбіз	морковь	15	18	20
					қырыққабат	капуста	143	186	215
					пияз	дүк	5	7	8
					сөбіз	морковь	3	4	5
					қызынак пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай ұны	мука	1	1	1
					кәнт	сахар	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	кәнт	сахар	10	10	10
					лимон қышқалды	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 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	ық жауаңда қырыққабат сөбіз күяр Асқар/пастасы өсімдік майы	капуста белокочанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное	26	31	36
							6	7	8
							1,1	1,3	1,5
							5	6	7
							3	4	5
							0,7	0,8	1,0
Қартоп сныр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	Волтаган туз кәнт сныр еті пияз өсімдік майы	соль сахар мясо говядина дүк масло растительное	4	6	8
							90	107	118
							15	18	20
							6	7	8
							7	8	9
							150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	картоп лимон кәнт	картофель лимон сахар	18	18	18
							20	20	20
							20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Тамақ етімі	Тамақ етімі	Масо говядина	90	107	118
Палау сныр етімі	сныр етімі	сныр етімі	15	16	17
	сныр етімі	сныр етімі	8	10	11
	сныр етімі	сныр етімі	51	61	68
	сныр етімі	сныр етімі	0,4	0,4	0,4
	сныр етімі	сныр етімі	14	17	19
	сныр етімі	сныр етімі	26	31	36
	сныр етімі	сныр етімі	6	7	8
	сныр етімі	сныр етімі	1,1	1,3	1,5
	сныр етімі	сныр етімі	5	6	7
	сныр етімі	сныр етімі	3	4	5
Салат "Витаминка"	сныр етімі	сныр етімі	0,7	0,8	1,0
	сныр етімі	сныр етімі	4	6	8
	сныр етімі	сныр етімі	20	35	40
	сныр етімі	сныр етімі	2	2	2
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	70		
	сныр етімі	сныр етімі	60		
	сныр етімі	сныр етімі	50		
	сныр етімі	сныр етімі	20	35	40
	сныр етімі	сныр етімі	200	200	200
Нап	Хлеб				
	Чай с сахаром				
Тәтті шай	Чай с сахаром				
	Чай с сахаром				

2 апта
2-ші күн

Тамақтың атауы	Наименование блюда	Тамақтың шығымы, г			Ингредиенты	Бруттог		
		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	мука в/с	22	22	22
					яйно (меланж)	0,19	0,19	0,19
					соль	0,01	0,01	0,01
					сахар	10	15	20
					молоко	11	11	11
					масло растительное	2	2	2
					дрожжи	1	1	1
					Масо курицы	117	138	160
					картофель	54	64	72
					морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	кабачки	27	32	36
					лук	12	14	16
					капуста	42	48	52
					белокочанная			
					картофель			
					морковь			
					кабачки			
					лук			
					капуста			
					белокочанная			

						өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
						болталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
						кисель	кисель	24	24	24
Кисель		200	200	200		кыт	сахар	10	10	10
Нан						дином қышқалы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
						бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2 аята
3-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
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупка кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					болталған 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	спыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пикіз	лук	20	23	27
					кепірілген ндн	сухари панировочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Бытырап піскен қарақұмақ	Гречка рассыпчатая	100	130	150	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызынак пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмақ жармасы	крупка гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

Нам	Хлеб	20	35	40	бюдай напы	хлеб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	------------	----------------	----	----	----

2-апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Нішіменшіне блота	Тағамның шығарымы, 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 аюма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					аюма	яблоко	2	3	4
					кәнт	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық	рыба сулук	123	143	163
					бюдай напы	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кызылук пастасы	томат паста	6	6	6
Картон сәбісі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	йодтылан туз	соль	1	1	1
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
Нам	Хлеб	20	35	40	лимон	лимон	18	18	18
					кәнт	сахар	20	20	20
					бюдай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Нішіменшіне блота	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылган ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сныр еті	мясо говядины	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
Макарона	Макаронные отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					макарона	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодтылан туз	соль	1	1	1

Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нам	Хлеб	20	35	40	конт	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 (жанғау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы запеченые с соусом	200	200	200	ақ қаулаңды	капуста	103	103	103
					қырыққабат	белокочанная			
					смау 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
					ұл	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нам	Хлеб	20	35	40	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	конт	сахар	20	20	20