



Бекітемін  төраға, Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысының м.а. И. Берділеуова

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептерін 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	Ингредиентты	Брутто		
			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 сүт қант	крупя пшенная молоко сахар	40	47	49	
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май бидай наны	масло сливочное хлеб пшеничный	22	23	25	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	ірімшік алма	сыр яблоко	12	17	22	
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шаркер	Чай байховый сахар	2	2	2	
Сағат 11.00-ден кейін										
Ет тефтелі соусмен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыйыр еті пиез өсімдік майы күрін жұмыртқа (меланж) ұн	мясо говядина лук масло растительное рис яйцо (меланж) мука	105	115	125	
Макарона	Макароны отварные	100	130	150	қызанақ пастасы сәбіз макарона сары май	томат паста морковь макарона масло сливочное	6	6	6	
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	20	22	25	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	33	43	55	
Нан	Хлеб	20	35	40	сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	2	3	5	
					сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	1	1	1	
					сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	2	2	2	
					сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	20	20	20	
					сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	150	150	150	
					сәбіз макарона сары май	морковь макарона масло сливочное	20	35	40	

1 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне 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	Циол из курицы	150	180	200	Құс еті	Масо курицы	117	138	160
Ақ қауанды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	өсімдік майы сәбіз пінз күріш ақ қауанды қырыққабат	масло растительное морковь лук рис капуста белокочанная	8 18 15 50 50	10 20 17 60 60	11 24 19 68 70
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	өсімдік майы көптірілген жеміс қант	зелень петрушка морковь масло растительное сухофрукты	6 20 3 20	8 25 4 20	10 30 5 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай напы	сахар хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Найменованне 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							
Жүгері жармасынап жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт қант	крупa кукурузная молоко сахар	40 80 7,3	47 100 9,5	49,4 115 9,8
					йодталған тұз сары май	соль масло сливочное	0,7 22	0,8 23	0,8 25
					бидай ұны (ж/с) сүзбеше	мука в/с творог	22 11,5	22 11,5	22 11,5
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж) йодталған тұз қант	яйцо (меланж) соль сахар	0,19 0,01 10	0,19 0,01 10	0,19 0,01 10
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы шынытқы	масло растительное дрожжи	2 1	2 1	2 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	алма	яблоко	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті пияз	мәсo гoвaдинa дүк	105	115	125
Батыршп піскен қарахұмак	Гречка припущенная	100	130	150	өсімдік майы нан жұмыртқа (желінен) ұн	масло растительное хлеб пшеничный яйно (масляж) мука томат паста морковь дурна гречка масло сливочное соль	20	23	27
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	көздірілген жеміс қант	сухофрукты 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		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье балық бидай наны сүт пияз ұн	Печенье рыба судак хлеб пшеничный молоко дүк мука томат паста морковь дүк масло растительное соль	30	45	60
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	қозынак пастасы сәбіз пияз өсімдік майы болталған тұз	хлеб пшеничный молоко дүк мука томат паста морковь дүк масло растительное соль	123	143	163
Картоп сәбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп сүт сары май кисель қант	картофель молоко масло сливочное кисель сахар	126	150	174
Кисель	Кисель	200	200	200	лимон қышқалы	кисель лимонная	24	24	24
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	Ингредиенті	Брутто		
			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	пш қаулаңды қырыққабат	қаулаңды белокочанная	26	31	36
						сәбіз	морковь	6	7	8
						княр	огурец	1,1	1,3	1,5
						Асқон/шоптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
						өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Картоп сныр етімен	Жаркое по домашнему		150	180	200	йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
						қант	сахар	4	6	8
						смыр еті	мясо говядина	90	107	118
						пшкз	лук	15	18	20
						өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
Димон сусыны	Напиток лимонный		200	200	200	кызанак пастасы	томат паста	7	8	9
						картоп	картофель	150	180	200
						лимон	лимон	18	18	18
						қант	сахар	20	20	20
						Хлеб		20	35	40

1 апта
6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто		
		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	пш кауданды қырыққабат сәбіз өсімдік майы болталған тұз қант	капуста белокочанная 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	смыр еті пшкз өсімдік майы ун сәбіз	мясо говядины лук масло растительное мука морковь	103 20 3 5 25	113 23 5 6 25	133 27 7 8 25
Макарона	Макаронные отварные	100	130	150	макарона сыры май болталған 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
Хлеб	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымд, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Бруттог		
		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	Қаппа дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кыш	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
					быдай 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

Сагат 11.00-ден кейін						
Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Палау сыыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті пиез өсімдік майы күріш болталған тұз сәбіз	Мясо говядины лук масло растительное рис соль морковь капуста белокочанная
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сәбіз кыяр Асқок/шоптесін өсімдік майы болталған тұз кент	морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное соль сахар
Шай	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, 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 "Школьник"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с) жұмыртқа (желатин) болталған тұз кент сүт өсімдік майы шниткы	мука в/с яйцо (желатин) 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	Рagu из курицы	150	180	200	Қус еті картоп сәбіз асқабақ пиез	Мясо курицы картофель морковь кабачки лук	117 54 25 27 12	138 64 30 32 14	160 72 33 36 16
Кисель	Кисель	200	200	200	ақ қауланды қырыққабат өсімдік майы болталған тұз кисель кент лимон қышқылы	капуста белокочанная масло растительное соль кисель сахар кислота лимонная	42 7,5 0,5 24 10 0,1	48 9 0,6 24 10 0,1	52 10 0,7 24 10 0,1
Шай	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Тағамның атауы	Найменованине блюза	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттод		
		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	40	47	49,4
					сүт	80	100	115
					қант	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
Печенье	Печенье	30	45	60	масло сливочное	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Печенье	30	45	60
Ара балы	Мед	10	10	10	яблоко	150	150	150
Сүт	Молоко	200	200	200	мед	10	10	10
					молоко	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін								
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сир сгі	105	115	125
					бисдай наны	14	16	18
					пияз	20	23	27
					кеттірілген нан	8	9	10
					ысімдік майы	5	6	7
					масло растительное	4	5	6
					жұмыртқа (меліңж)	5	7	10
					кызылдік пастасы	25	25	25
					сәбіз	48	62	71
					жарма гречка	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	20	20	20
Кеттірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сахар	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	яблоко	20	35	40

2-анта
4-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блюла	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 кент	морковь яблоко сахар	48 2 8	64 3 11	80 4 13
Базык котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	осымдік майы базык бидай наны сүт пюре ұн кызылдік пысты	рыба судак хлеб пшеничный молоко яй мука томат паста	123 7 13 20 7 6	143 9 18 23 9 6	163 11 20 27 11 6
Картон ебесі	Картофельное пюре	100	130	150	картон сүт	картофель молоко	126 17	150 22	174 26
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	сары май лимон кент	масло сливочное лимон	7 18 20	9 18 20	10 18 20
Наш	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-анта
5-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блюла	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 пюре паста осымдік майы ұн	мясо говядина яй масло растительное масло	103 20 3 5	113 23 5 6	133 27 7 8
Макаронь	Макаронь отварные	100	130	150	сәбіз макаронь сары май	морковь макаронь масло сливочное	25 33 2	25 43 3	25 55 5
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	йолталған туз кепірілген жеміс кент	соль сухофрукты сахар	1 20 20	1 20 20	1 20 20
Наш	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-анта
6-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блюла	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

Голубцы (жылау) етпен және күрішпен, сиумен	Голубцы, начинка с соусом	200	200	ак қаулаңды қырыққабат	капуста беломочанная	103	103	103	
						сыыр еті	100	100	
						күріш жармасы	10	10	
						пшөз	14	14	
						өсімдік майы	4	5	
						мақло растительное	16	16	
						каймақ	5	5	
						ун	7	9	
						сәбіз	20	35	
						бидай напы	20	40	
Нан	Хлеб	20	35	40	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	кайт	сахар	20	20	20	