



Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан
 Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан
 (Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтанға тағамды
 ұйымдастыру бойынша жұмыс тобының мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы жаңы 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 шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	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 быдай паны ірімшік	крупя пшеничная молоко сахар соль масло сливочное хлеб пшеничный сыр	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Жемістер	Фрукт	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	150	200	200	Чай шай шекер	Чай байховый сахар	2	2	2
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет-тефтели соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	Ет сүз өсімдік майы күріш жұмыртқа (меланж) ұй қазанақ пастасы	мясо говядина лук масло растительное рис яйцо (меланж) мука томат паста	105	115	125
Макарони	Макарони отварные	100	130	150	сәбіз макарони сары май	морковь макарони масло сливочное	20	22	25
							33	43	55
							2	3	5

	Чай с сахаром	Тагамның шыгымы, г			Йодталган туз	Соль	Брутто, г				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Төтті пай		200	200	200	Кара пай				1	1	1
Жемістер	Фрукты	150	150	150	кагт.				2	2	2
Нан	Хлеб	20	35	40	Жемістер				20	20	20
					Бидай нашы				150	150	150
									20	35	40

1 апта
2-ші күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шыгымы, г			Тагамның 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
Ақ қауланды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
Қаптірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сәбіз	морковь	18	20	24
Нан	Хлеб	20	35	40	пияз	лук	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
					ақ қауланды қырыққабат	капуста	50	60	70
					шоптесін /петрушка/ сәбіз	зелень петрушка	6	8	10
					өсімдік майы	масло растительное	20	25	30
					кепітірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шыгымы, г			Тагамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
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
					Йодталган туз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бидай уны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5

Сағат 11.00-ге дейін

Сүбөсүнө көрсөтүлгөн тамак/Вагруска/	Вагруска с творогом	50	50	50	Жүмыртка (меланж)	ййцо (меланж)	0,19	0,19	0,19	0,19
Сүбөсүнө көрсөтүлгөн тамак/Вагруска/	Вагруска с творогом	50	50	50	Йодталган туз кайт сүт өсімдік майы	соль сахар молоко масло растительное	0,01 10 11 2	0,01 10 11 2	0,01 10 11 2	0,19 10 11 2
Ара балы	Мед	10	10	10	ашпагы	дрожжи	1	1	1	1
Сүт	Молоко	200	200	200	ара балы	мед	10	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сүт	молоко	200	200	200	200
		150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін										
Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	смыр еті пйыз өсімдік майы нан	мясо говядина лук масло растительное хлеб пшеничный	105 20 5 14	115 23 6 16	125 27 7 18	125 27 7 18
Бытыран піскен карақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	жүмыртка (меланж) ун қызанақ настасы сәбіз қарақұмық жармасы сары май	ййцо (меланж) мука томат паста морковь крупа гречка масло сливочное	4 5 6 25 48 4	5 6 6 25 62 5	6 8 6 25 71 6	6 8 6 25 71 6
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	Йодталган туз кептірілген кайт	соль сухофрукты сахар	1 20 20	1 20 20	1 20 20	1 20 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40	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 қус еті пйыз	Печенье Масо курицы лук	30 140 15	45 150 18	60 170 21	60 170 21
Бұқтырылған қус еті көк-өністермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	өсімдік майы шөгтесі/ петрушка	масло растительное зелень петрушка	6 8	7 9	8 10	8 10

	Йодталган туз	соль	1		
			15	18	20
Гарнир: қырықсабаг бұқтырмасы	сәбіз	морковь	15	18	20
	қырықсабаг	капуста	143	186	215
	пияз	белокочанная	5	7	8
	сәбіз	лук	3	4	5
	қызанақ пастасы	морковь	9	12	14
	бидай ұны	томат паста	1	1	1
	қант	мука	3	4	5
	осімдік майы	сахар	4	5	6
	кисель	масло растительное	24	24	24
	қант	сахар	10	10	10
Кисель	лимон қышқыллы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 анги
5-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
Салағ "Витаминка"	Салағ "Витаминка"	50	60	70	ак қауланды	капуста	26	31	36
					қырықсабаг	белокочанная	6	7	8
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	қыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскек/шоптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					осімдік майы	масло растительное	3	4	5
					Йодталган туз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
					сиыр еті	мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	18	20
					осімдік майы	масло растительное	6	7	8
					қызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусаны	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	Найменование блюда	Тағамның шығарымы, 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 қырықсабақ салпағы	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қаруалды қырықсабақ сәбіз өсімдік майы	капуста белокочанная морковь	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	йодталған тұз қант сныр еті пияз өсімдік майы	масло растительное соль сахар мясо говядина лук	0,7	0,8	1,0
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	ун сәбіз макаронны сары май йодталған тұз	мука морковь макаронны масло сливочное соль	5	6	8
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын қант	шиповник сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наньы	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Найменование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш тары сүт қант йодталған тұз	рис пшено молоко сахар соль	20	23	25	
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сыра май бидай шыпы ірімшік	масло сливочное хлеб пшеничный сыр	0,7	0,8	0,8	
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар	2	2	2	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	20	20	20	
		Сағат 11.00-ге дейін						Сағат 11.00-ден кейін		

Тағамның атауы	Найменованиe бiлода	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
Пилуу сныр етiмен	Плов из говядины	150	180	200	сныр етi пныз осiмдiк майы масло растительное	Мясо говядина лук масло растительное	90	107	118
Салат "Витаминка"	Салат " Витаминка"	50	60	70	күрiш йодталған тұз сәбiз ак қаудалды кырықсабат сәбiз кыяр Аскөз/шоптесiн осiмдiк майы йодталған тұз кант	рис соль морковь капуста белокочанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное соль сахар	51 0,4 14 26 6 1,1 5 3 0,7 4	61 0,4 17 31 7 1,3 6 4 6	68 0,4 19 36 8 1,5 7 5 1,0 8
Нан	Хлеб	20	35	40	бiлiдi наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай шекер	Чай байховый сахар	2 20	2 20	2 20

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Найменованиe бiлода	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
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бiлiдi ұны (ж/с) жұмыртқа (меланж) йодталған тұз кант сүт осiмдiк майы	мука в/с яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное	22 0,19 0,01 10 11	22 0,19 0,01 15 11	22 0,19 0,01 20 11
Көкөнiс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	ашытқы Күс етi картоп сәбiз асқабақ пныз ак қаудалды кырықсабат	дрожжи Мясо курицы картофель морковь кабачки лук капуста белокочанная	1 117 54 25 27 12 42	1 138 64 30 32 14 48	1 160 72 33 36 16 52

	Кисель	200	200	200	20	35	40	өсімдік майы йодталған тұз кисель қант	масло растительное соль кисель сахар	7,5 0,5 24 10	9 0,6 24 10	10 0,7 24 10
Нан	Хлеб	20	35	40								

2 апта
3-ші күні

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									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт	крупa кукурузная молоко	40	47	49,4
Печенье	Печенье	30	45	60	қант йодталған тұз	сахар соль	7,3 0,7	9,5 0,8	9,8 0,8
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сары май	масло сливочное	22	23	25
Ара балы	Мед	10	10	10	Жемістер	Фрукты	30	45	60
Сүт	Молоко	200	200	200	ара балы	мед	10	10	10
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сирь еті блiday наны пияз	мясо говяжье хлеб пшеничный лук	105 14 20	115 16 23	125 18 27
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	кепірілген нан	сухари пaнрочные	8	9	10
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	кызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сөбіз	морковь	25	25	25
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	қарақұмық жармасы	крупa гречка	48	62	71
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сары май	масло сливочное	5	7	10
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	қант	сахар	20	20	20
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	Жемістер	фрукты	150	150	150

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 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 напы сүт пияз ұн қызанақ пастасы	масло растительное рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука томат паста	5 123 7 13 20 7 6	6 143 9 18 23 9 6	8 163 11 20 27 11 6
Қартоп сәбізі	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 сахар	126 17 7 18 20	150 22 9 18 20	174 26 10 18 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
4-ші күн

2-апта
5-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
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сыйр 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	35
							20	20	40

2 апта
6-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, 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 (жалмау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ақ қауданды	капуста	10	10	10		
					қырықсабағ	белокочанная				103	103
					сыыр еті	мясо говядина				100	100
					күріш жармасы	крупа рис				10	10
					пияз	лук				14	14
					өсімдік майы	масло растительное				4	5
					қаймақ	сметана				16	16
					ұн	мука				5	5
					сәбіз	морковь				7	9
					Хлеб	Хлеб				20	35
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20		
					қант	сахар	20	20	20		