



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 жәрмасынан жасалған ботқа	Каша пшеничная	150	180	200	Тары жәрмасы	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
					ірімшік	сыр	12	17	22
					Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	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
					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
					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	шөптесін /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
болтылған тұз	50	50	0,01	0,01
қант			10	10
сүт			11	11
өсімдік майы			2	2
аппатты			1	1
ара балы	10	10	10	10
Молоко	200	200	200	200
Фрукты	150	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін										
Еу котлеті соусмен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125	
					пюре	лук	20	23	27	
					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	
					қазанақ пастасы	томат паста	6	6	6	
					сәбіз	морковь	25	25	25	
					қарақұмақ жармасы	крупа гречка	48	62	71	
					сыры май	масло сливочное	4	5	6	
Бытыраш піскен қарақұмақ	Гречка припущенная	100	130	150	йодталған тұз	соль	1	1	1	
					кепірілген	сухофрукты	20	20	20	
					кәнт	сахар	20	20	20	
					Хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40	

1 mi
4-mi KYU

Тағамның атауы	Негізгі ингредиенттер	Тағамның шығарылуы, г			Тағамның ингредиенттері	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	30	45	60
Бұқтырылған құс еті және қызыл балық	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	Мясо курицы	140	150	170
					лук	15	18	21
					масло растительное	6	7	8
					зелень петрушка	8	9	10

							Витаминный состав			Содержание минеральных веществ		
							Вит. А	Вит. В	Вит. С	Кальций	Железо	Селен
Гарнир: кырыккыбат бұқтырмасы	Капуста тушана	100	130	150			Вит. А	Вит. В	Вит. С	Кальций	Железо	Селен
							15	18	186	215	8	5
							143	186	215	8	5	5
							5	7	8	5	5	5
							3	4	5	5	5	5
							9	12	14	14	14	14
							1	1	1	1	1	1
Кисель	Кисель	200	200	200			24	24	24	24	24	24
							10	10	10	10	10	10
							0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Хлеб	Хлеб	20	35	40			20	35	40	40	40	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	Кызылқанды кырыккыбат	Кызылқанды кырыккыбат	26	31	36
							6	7	8
							1,1	1,3	1,5
							5	6	7
							3	4	5
							0,7	0,8	1,0
							4	6	8
Қартоп сныр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	Сныр еті	Сныр еті	90	107	118
							15	18	20
							6	7	8
							7	8	9
							150	180	200
							18	18	18
							20	20	20
Хлеб	Хлеб	20	35	40	Хлеб	Хлеб	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 қырықсабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	жас куданды қырықсабат сәбіз	капуста белокочанная морковь	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	өсімдік майы болталған тұз қант	масло растительное соль сахар	1,5	18	21
Макарона	Макаронные отварные	100	130	150	сыыр еті пияз өсімдік майы	масло гомадина дух масло растительное	3	4	5
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	итмұрын жант	соль шиповник сахар	0,7	0,8	1,0
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	4	6	8
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макарона	макарона	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					болталған тұз	соль	1	1	1
					итмұрын	шиповник	20	20	20
					жант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-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							
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тыры	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					болталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
Нан ірімшек маймен	Бүтерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	22,7	25
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	шекер	сахар	20	20	20
					Жемістер	фрукты	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін									

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	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
Нан	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
Тәтті шай	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20
	сныр етімі	сныр етімі	20	20	20

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	булғай ұны (ж/с)	22	22	22
					жұмыртқа (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	картофель	27	32	36
					морковь	12	14	16
					лук	42	48	52
					картофель			
					морковь			
					лук			
					картофель			
					морковь			
					лук			
					картофель			

						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						лимон қышқалы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
						бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
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				
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
					қызанақ 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

Нам	Хлеб	20	35	40	бюдай наны	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 наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кызылқак пыстасы	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	йодтылган тұз	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 наны	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
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодтылган тұз	соль	1	1	1

Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	кәрт	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
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40	келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Келтірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кәрт	сахар	20	20	20