



Ақтау облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

Ақтау 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

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 сүт қант Йодталған тұз сары май	крупя пшеничная молоко сахар соль масло сливочное	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік	хлеб пшеничный сыр	20	35	40
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тегті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шекер	Чай байховый сахар	2	2	2
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыыр еті пияз өсімдік майы күріш жұмыртқа (меланж) ұн қызанақ пастасы сәбіз макароны сары май	мясо говядина лук масло растительное рис яйцо (меланж) мука томат паста морковь макароны масло сливочное	105	115	125
Макароны	Макароны отварные	100	130	150			20	25	31
							4	5	6
							5	9	11
							3	4	5
							5	6	8
							6	6	6
							20	22	25
							33	43	55
							2	3	5

	Чай с сахаром	200	200	200	Йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай				200	Қара шай	Чай байхотый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	фрукты	150	150	150
						хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2 -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
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
Келтірілген 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
					шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 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
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
					Йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сузбеше	творог	11,5	11,5	11,5

Сағат 11.00-ге дейін

Сүзбеңе қосылған тоқани/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
Ара балы	Мед	10	10	10	йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
Сүт	Молоко	200	200	200	қант	сахар	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					ара балы	мед	10	10	10
					сүт	молоко	200	200	200
					Жемістер	фрукты	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
Бытыран піскен қарақұмық	Гречка пригущенная	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
Нан	Хлеб	20	35	40	йодталған тұз	соль	1	1	1
					кептірілген қант	сухофрукты сахар	20 20	20 20	20 20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта

4-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
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған құс еті көк- өністермен	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
					шөптесін/ петрушка	зелень петрушка	8	9	10

	Капуста тушеная	Тағамның шығымы, г			Йодталған тұз	Соль	1		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			1	1	1
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	Капуста тушеная	100	130	150	капуста	морковь	15	18	20
					қырыққабат	белокачанная	143	186	215
					пияз	лук	5	7	8
					сәбіз	морковь	3	4	5
					қызанақ пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай ұны	мука	1	1	1
					қант	сахар	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	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	ақ қауанды қырыққабат	капуста	26	31	36
					сәбіз	белокачанная	6	7	8
					қыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскек/шоптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	қызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
					лимон	лимон	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	қант	сахар	20	20	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	Ингредиентты	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	ақ қауанды қырықсабат сәбіз өсімдік майы	капуста белокачанная морковь масло растительное	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	йодталған тұз қант сыыр еті пияз өсімдік майы	соль сахар мясо говядина лук масло растительное	0,7 4 103 20 3	0,8 6 113 23 5	1,0 8 133 27 7
Макарони	Макарони отварные	100	130	150	макарони сары май йодталған тұз	макарони 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
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

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

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
Палау сыыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
					ак қауланды қырыққабағ	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					қыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскек/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
қант	сахар	4	6	8					
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20

2 апта
2-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
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашылтқы	дрожжи	1	1	1
					Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
					асқабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауланды қырыққабағ	капуста белокачанная	42	48	52

	Кисель	Хлеб	Тагамның шығымы, г			өсімдік майы йодталған тұз кисель қант лимон қышқылы бидай наны	масло растительное соль кисель сахар кислота лимонная хлеб пшеничный	7,5	9	10
			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас					
			200	200	200		0,5	0,6	0,7	
							24	24	24	
							10	10	10	
			20	35	40		0,1	0,1	0,1	
							20	35	40	

2 апта
3-ші күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шығымы, г			Тагамның 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 ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупa кукурузная	40	47	49,4				
										сүт	80	100	115
										қант	7,3	9,5	9,8
										йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
										сары май	22	23	25
										Печенье	30	45	60
Жемістер	150	150	150										
Ара балы	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	сыыр еті	мясо говяжье	105	115	125				
										бидай наны	14	16	18
										пияз	20	23	27
										кепітілген нан	8	9	10
										өсімдік майы	5	6	7
										жұмыртқа (меланж)	4	5	6
										қызанақ пастасы	5	7	10
										сәбіз	25	25	25
										қарақұмық жармасы	48	62	71
										сары май	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепітілген жеміс	сухофрукты	20	20	20				
Жемістер	Фрукты	150	150	150	қант	сахар	20	20	20				
					Жемістер	фрукты	150	150	150				

Нан	Хлеб	20	35	40	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 кызанақ 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
Картоп сзбесі	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	126 17 7 18	150 22 9 18	174 26 10 18
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	сахар хлеб пшеничный	20 20	20 35	20 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	сыыр 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
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны сары май йодталған тұз	макароны 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 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 (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен		200	200	200	ақ қауланды	капуста	103	103	103
					қырыққабағ	белокочанная			
					сыыр 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
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20