



Бекіттемін  
 Ақтөбе облысының білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан  
 29.09.2023 ж.  
 Ақтөбе облысындағы жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша Жұмыс тобы мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық ас мәзірі

1 апта

1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 тенге

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Күріш жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	күріш жармасы	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	22,7	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	бидай наны	20	35	40
				ірімшік	12	17	22
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Лимон сусыны	200	201	202	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сныр еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8

Макароны	100	130	150	макароны	33	43	55
				сары май	2	3	5
				йодталған тұз	1	1	1
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта

2 -ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Ұнтақ ботқасы	150	180	200	Ұнтақ жармасы	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	22,7	25
Печенье	30	45	60	печенье	30	45	60
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Палау құс етінен	150	180	200	құс еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қауданды кырыққабат салаты	50	60	70	ақ қауданды кырыққабат	50	60	70
				шөптесін /петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5

Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

**1 апта  
3 күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	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	12,2	22,7	25
Сүзбеше қосылған тоқаш /Ватрушка/	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	22	90	95
				сүзбеше	11,5	75	85
				жұмыртқа	0,19	0,02	0,03
				йодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				қант	10	15	20
				сүт	11	11	11
				өсімдік майы	2	2	2
				ашыпқы	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7



				нан	14	16	18
				жұмыртқа	4	5	6
				ұн	5	6	8
				қызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
Сәбіз бен алма салаты	50	60	70	сәбіз	48	64	80
				алма	2	3	4
				қант	8	11	13
				өсімдік майы	5	6	8
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

**1 апта  
4-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	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
				сары май	22	22,7	25
Пряник	35	35	35	Пряник	35	35	35
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1

Сағат 11.00-ден кейін							
Құс еті	60/50	70/50	80/50	құс еті	140	150	170
				пияз	15	18	10
				өсімдік майы	6	7	8
				шөптесін/ петрушка	8	9	10
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	15	18	20
Күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
Кисель	200	201	202	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 ағта  
5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
"Дружба" ботқасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	30	50	60	бидай наны	20	35	40
				ірімшік	11	16	21
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200

Сағат 11.00-ден кейін							
Картоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				қызанақ пастасы	7	8	9
				картоп	150	180	200
Ақ қанданды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қанданды қырыққабат	50	60	70
				шөптесін	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20

2 апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	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
				сары май	22	22,7	25
Печенье	30	45	60	печенье	30	45	60
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118



				пияз	15	16	17
				өсімдік майы	8	10	11
				күріш	51	61	68
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	17	19
Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	25,6	30,72	35,84
				сәбіз	6	7,2	8,4
				қияр	1,1	1,32	1,54
				зелень	5	6	7
				жасыл бұршақ	15	18	21
				өсімдік майы	3	64	80
				йодталған тұз	0,7	0,84	0,98
				қант	0,02	6	8
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20

2 апта  
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	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	22,7	25
Нан сары маймен	20/10	35/15	40/20	Бидай наны	20	35	40
				сары май	10	15	20
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10

2 апта

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
"Дружба" ботқасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Ірімшіктен жасалған бутерброд	30	50	60	бидай наны	20	35	40
				ірімшік	11	16	21
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ет биточкілері	50/50	60/50	70/50	сиыр еті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пияз	20	23	27
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызанақ пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40



2 апта  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Ұнтақ ботқасы	150	180	200	Ұнтақ жармасы	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	22,7	25
Тәтті тоқаш	40	40	40	Бидай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
				қант	15	20	20
				ашытқы	3	5	6
				жұмыртқа	3	4	5
				йодталған тұз	0,02	0,03	0,03
				өсімдік майы	9	11	14
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	30	32	35
				өсімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
Балық котлеті	60/50	70/50	80/50	балық	123	143	163
				бидай наны	7	9	11
				сүт	13	18	20
				пияз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				қызанақ пастасы	6	6	6

				сәбіз	21	23	25
				пияз	2	2	2
				өсімдік майы	7	9	11
				йодталған тұз	1	1	1
Картоп езбесі	100	130	150	картоп	126	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20

2 апта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>							
Күріш жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	күріш жармасы	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	22,7	25
Нан сары маймен	25	45	55	Бидай наны	20	35	40
				сары май	5	10	15
Кисель	200	201	202	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
	200	200	200	ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті	100	100	100