



Төраға, Ақтөбе облысы
Білім және ғылым басшысы Ж. Сұлтан

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша
жұмыртқабай 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 теңге

Тағамның атауы	Тағамның шығамды. г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күріш жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Сізегі 11.00-ге дейін	40	47	49,4
Ірімшікпен жасалған бұттер/брод	20/10	35/15	40/20	күріш жармасы	80	100	115
				сүт	7,3	9,5	9,8
				кәбі	0,7	0,8	0,8
				йодталған тұз	22	22,7	25
				сары май	20	35	40
Жемістер	150	150	150	Билді нанша	12	17	22
				Ірімшік	150	150	150
Лимон сусыны	200	201	202	Жемістер	18	18	18
				Лимон	20	20	20
				Сізегі 11.00-ден кейін			
				сидір еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				осімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8

Ет-тефтелегі
сәусімен

55/50	65/50	75/50
-------	-------	-------

Тарамның атауы	Тарамның шикілігі, г			Тарамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Макарона	100	130	150	мекарона сары май	33	43	55
Димон сузыны	200	200	200	Иодталган тұз димон қант	2 1 18	3 1 18	5 1 18
Жемістер	150	150	150	Жемістер	20	20	20
Нан	20	35	40	Бидай наны	150	150	150
					20	35	40

**1 апта
2-ші күні**

Тарамның атауы	Тарамның шикілігі, г			Тарамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ұнтақ ботқасы	150	180	200	Ұнтақ жармасы сүт қант	40 80 7.3	47 100 9.5	49.4 115 9.8
Печенье	30	45	60	Иодталган тұз сары май печенье	0.7 22 30	0.8 22.7 45	0.8 25 60
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс қант	20	20	20
					20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін							
				күр еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пиз	15	17	19
				күріш	50	60	68
				ак қауланды қырыққабат	50	60	70
				шептесін /петрушка/ сәбіз	6 20	8 25	10 30
				өсімдік майы	3	4	5
Палау күр етінен	150	180	200				
Ақ қауланды қырыққабат сипаты	50	60	70				

				Сағат 11.00-ден кейін			
Күс еті	60/50	70/50	80/50	Сағат 11.00-ден кейін			
				Күс еті	140	150	170
				пшыз	15	18	10
				әсімдік майы	5	7	3
				шөптесін/ пшрузика	3	9	10
				қолталған тұз	1	1	1
				сабіз	15	18	20
				сүріш	37	48	55
Күріш	100	130	150	сары май	5	7	9
				қолталған тұз	1	1	1
				кісель	24	24	24
				қант	10	10	10
Кісель	200	201	202	тимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	өңдей наны	20	35	40

1 ақта
5 күні

Тағамның атауы	Тағамның шығатынды, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
"Дружба" ботқасы	150	180	200	сүріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				қолталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				өңдей наны	20	35	40
Ірімшіктен жасалған бутерброд	30	50	60	ірімшік	11	16	21
Ара бағы	10	10	10	ара бағы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
				сүт	200	200	200

Сағат 11.00-ге дейін

				Сағат 11.00-ден кейін			
Тарамның аты	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тарамның шығарымы, г			Брутто, г
				7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Қартоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118
				пезіз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				күзәнақ пастасы	7	8	9
				қартоп	150	180	200
Ақ қауланды қырыққабат селатты	50	60	70	ақ қауланды қырыққабат	50	60	70
				шөгінсін	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5
Нан	20	35	40	Бидай наны	20	35	40
Кестірілген жеміс компоты	200	200	200	кестірілген жеміс	20	20	20
				кайт	20	20	20

2 апта

1-ші күн

Тарамның аты	Тарамның шығарымы, г			Тарамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	жүгері жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				кайт	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				печенье	30	45	60
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				кайт	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
				Сағат 11.00-ден кейін			
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118

Тагынның аты	Тагынның шығарымы, г			Тагынның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат "Витаминка"	50	60	70	пиез	15	16	17
				өсімдік майы	8	10	11
				күріш	51	61	68
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				себіз	14	17	19
				ая қауанды қырыққабат	25,5	30,72	35,84
				сабіз	6	7,2	8,4
				көкяр	1,1	1,32	1,54
				зәтень	5	6	7
				жесыл бұршақ	15	18	21
				өсімдік майы	3	6,4	8,0
				йодталған тұз	0,7	0,84	0,98
				калт	0,02	6	8
Нан	20	35	40	Би тай наны	120	35	40
Дәмзон сусыны	200	200	200	дәмзон	18	18	18
				калт	20	20	20

2 апта
2-ші күні

Тагынның аты	Тагынның шығарымы, г			Тагынның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тары жармасылған жасалған ботқа	150	180	200	Тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				калт	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	Биге й наны	20	35	40
				сары май	10	15	20
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				калт	10	10	10

Салат 11.00-ге дейін

2 апта
3-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сығар 11.00-ге дейін							
"Дружба" Ботқасы	150	180	200	күшіш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йотталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				бидай наны	20	35	40
				ірімшік	11	16	21
				келтірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Сығар 11.00-ден кейін							
Ет Биточкілері	50/50	60/50	70/50	сирік сіті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пиріз	20	23	27
				келтірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызанақ пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
				қаракұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
Биырап піскен қаракұмық	100	130	150	келтірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20
Келтірілген жеміс компоты	200	200	200	Бидай наны	20	35	40
				Нан	20	35	40

2 апта
4-ші күн

Тағамның аты	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	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							
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
				Бядай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
				қант	/15	20	20
				ашытқы	3	5	6
				жұдыртқа	3	4	5
Тәтті тоқаш	40	40	40	йодталған тұз	0,02	0,03	0,03
				осімдік майы	9	11	14
				сүт	200	200	200
Сүт	200	200	200				
Сағат 11.00-ден кейін							
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ак кәуданды қырықабат	50	60	70
				сәбіз	30	32	35
				осімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
				балық	123	143	163
				бизлей наны	7	9	11
				сүт	13	18	20
Балық қоліесті	60/50	70/50	80/50	пияз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				қатқинақ пастасы	6	6	6

			Тағамның шығарымы, г		
			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Картоп езбесі	сәбіз	21	23	25	
	пияз	2	2	2	
	оспаілік майы	7	9	11	
	йодталған тұз	1	1	1	
	картоп	126	150	174	
Нан	сүт	17	22	26	
	сары май	7	9	10	
Кептірілген жеміс компоты	бидай наны	20	35	40	
	кептірілген жеміс	18	18	18	
	қант	20	20	20	

2 апта
5-ші күн

Тағамның аты	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Күрші жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Сағат 11.00-ге дейін			
				күрші 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
				Бидай наны	20	35	40
				сары май	5	10	15
				кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
Нан сары маймен	25	45	55	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
Кисель	200	201	202	длинон қышқылды	0,1	0,1	0,1
				қант	10	10	10
				Сағат 11.00-ден кейін			
	200	200	200	ак жүзделі қырыққабағ	103	103	103
				сиріті	100	100	100

Таламның атауы	Таламның шығарымы, г			Таламның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубина (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен				күріш жармасы	10	10	10
				пиіз	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				каймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сәбіз	7	9	11
				бүлді нан	20	35	40
Нан	20	35	40	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқалы	0,1	0,1	0,1
				Кисель	200	200	200

2-апта

Таламның атауы	Таламның шығарымы, г			Таламның ингредиенттері	Брутто, г					
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
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			
				өсімдік майы	22	22,7	25			
				Прайик	35	35	35			
				Кеттірілген жеміс компоты	200	200	200			
				қант	20	20	20			
				Сағат 11.00-ден кейін						
								сидр еті	103	113
				пиіз	20	23	27			
				өсімдік майы	3	5	7			
				ұн	5	6	8			
				сәбіз	25	25	25			
Ізқатарды алған ет	80	90	100							

Парнир: кыргызкабат бүктүрмасы	100	130	150	кыргызкабат	143	186	215
				пироз	5	7	8
				сабіз	3	4	5
				кызанак пистасы	9	12	14
				Билдай ұны	1	1	1
				кант	3	4	5
				өсіндік майы	4	5	6
				кептірілген жеміс	20	20	20
				кант	20	20	20
				Билдай наны	20	35	40
Кептірілген жеміс комидоты	200	200	200				
Нан	20	35	40				