



КЕЛІСІМ
Ақтөбе облысының білім басқармасының басшысы Б. Күзембаева



БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасы басшысының м.а. А. Аманжолова
« 2025 жыл

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

1 апта
1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 665 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингридиенты	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 ботка	Каша пшенная	150	180	200	Тары жармасы	крупа пшенная	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған 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
					алма	яблоко	130	130	130
Жемістер	Фрукты	130	130	130	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сизыр 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
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макароньы	макароньы	33	43	55

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	130	130	130	кант	сахар	20	20	20
					алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-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
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс 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
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	50	60	70
					шөптесін /петрушка/ сәбіз	зелень петрушка морковь	6 20	8 25	10 30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	лимон қышқылды	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40					

1 апта
3 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 жармасы	круппа кукурузная	40	47	49,4

Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	сүт	молоко	80	100	115
					кант	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
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін

Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сывир еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
					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
					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
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					келтірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	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	Печенье	30	45	60
					балык	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
Балык котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	ұн	мука	7	9	11
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6
					сабiз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					күріш	рис	37	48	55
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сабiз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	кант	сахар	10	10	10
					лимон қышкылы	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
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сабiз	морковь	6	7	8
					қияр	огурец	1,1	1,3	1,5
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					сйыр еті	мясо говядина	90	107	118

Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					кызанак пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					кант	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	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак кауданды қырыққабат	капуста белокочанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					сиыр еті	мясо говядина	103	113	133
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	йодталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					кант	сахар	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	Ингредиенты	Брутто, г
----------------	--------------------	--------------------	-------------------------	-------------	-----------

		7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			интервалы											
Сағат 11.00-ге дейін														7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25													
					тары	пшено	20	23	25													
					сүт	молоко	80	100	115													
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8													
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8													
Нан ірімшек маймен	Бутерброд 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													
					шекер	сахар	20	20	20													
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130													
Сағат 11.00-ден кейін																						
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сиыр еті	Мясо говядина	90	107	118													
					пияз	лук	15	16	17													
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11													
					күріш	рис	51	61	68													
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4													
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сабіз	морковь	14	17	19													
					ак кауданды кырыккабат	капуста белокачанная	26	31	36													
					сабіз	морковь	6	7	8													
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5													
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7													
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы	масло растительное	3	4	5													
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0													
					кант	сахар	4	6	8													
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40													
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2													
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	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
Токаш "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
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Күс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картон	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауданды қырыкжабат	капуста белокочанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кисель	Кисель	200	200	200					
Нан	Хлеб	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	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
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

						Брутто,г			
						7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сйыр еті	105	115	125	
					бидай наны	14	16	18	
					пияз	20	23	27	
					кептірілген нан	8	9	10	
					өсімдік майы	5	6	7	
					жұмыртка (меланж)	4	5	6	
					кызанак пастасы	5	7	10	
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	себіз	25	25	25	
					қарақұмық жармасы	48	62	71	
					сары май	5	7	10	
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20	
					кант	20	20	20	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	130	130	130	
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	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	
Себіз бен алма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	себіз	морковь	48	64	80	
					алма	яблоко	2	3	4	
					кант	сахар	8	11	13	
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8	
					балық	рыба судак	123	143	163	
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11	
					сүт	молоко	13	18	20	
					пияз	лук	20	23	27	
					ун	мука	7	9	11	
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6	
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50						

				сәбіз	морковь	21	23	25
				пияз	лук	2	2	2
				өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
				йодталған тұз	соль	1	1	1
				картон	картофель	126	150	174
				сүт	молоко	17	22	26
Картон езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	масло сливочное	7	9	10
				лимон	лимон	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	20	35	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	сыйыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макароньы	Макароньы отварные	100	130	150	макароньы	макароньы	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	лимон қышқылды	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	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
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыйыр еті	мясо говядина	100	100	100

Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймак	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сабіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20

3 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									
Арпа жармасынан жасалған ботка	Каша ячневая	150	180	200	арпа жармасы	крупа ячневая	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған 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	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
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	сыйыр 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
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сабіз	морковь	20	22	25
	макаронны	макаронны	33	43	55				

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
					кант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай нань	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта

2-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
Палау құс 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 қауданды	капуста белокачанная	50	60	70
Ак қауданды 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
					алма	яблоко	45	45	45
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	кант	сахар	24	24	24
					лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай нань	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта

3 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 ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	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 косылган токаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сузбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталган тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	10	10
					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	яблоко	130	130	130

Сатағ 11.00-ден кейін

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

3 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	Печенье	30	45	60
					балық	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ұн	мука	7	9	11

Бастапқы өлшемді

Қолжетпейтін нәтиже

50/50

70/50

80/50

12

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
					кызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
Кисель	Кисель	200	200	200	лимон қышқылды	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40					

3 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
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сиыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макароньы	Макароньы отварные	100	130	150	макароньы	макароньы	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 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
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ак кауланды кырыккабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сабіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	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	кызанак пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
					лимон	лимон	18	18	18
					кант	сахар	20	20	20
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта

1-ші күн

Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	22,7	25
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	ірімшік	сыр	12	17	22
					Кара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	130	130	130	шекер	сахар	20	20	20
					алма	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін									
					Тағамның шығымы, г				
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сабiз	морковь	14	17	19
					ак кауданды кырыккабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сабiз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар	20	20	20

4 апта
2-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
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
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сабiз	морковь	25	30	33
					аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак кауданды кырыккабат	капуста белокачанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10

					йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	кант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылды	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 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									
Тары жармасынан жасалған ботка	Каша пшенная молочная	150	180	200	тары жармасы	крупа пшенная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
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	сыйыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызанак пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 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	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					кант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба сулак	123	143	163
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					күріш	рис	37	48	55
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
Нан	Хлеб	20	35	40	лимон	лимон	18	18	18
					кант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 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
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ак қауданды қырықжабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сиыр 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
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	каймак	сметана	16	16	16

				ун	мука	5	5	5
				сабіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				кант	сахар	20	20	20

4 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
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сыйыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сабіз	морковь	25	25	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
Макароны	Макаронны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	лиммон қышқылды	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40					