

Бекітемін: _____
 Ақтөбе облысының
 білім басқармасының
 басшысы Ж. Сұлтан

Ақтөбе 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 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			
Сағат 11.00-ге дейін										
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			
Сағат 11.00-ден кейін										
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сиыр еті	105	115	125			
				пияз	20	25	30			
				өсімдік майы	4	5	6			
				күріш	5	9	10			
				жұмыртқа	3	4	5			
				ұн	5	6	8			
				қызанақ пастасы	6	6	6			
				сәбіз	20	22	25			
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		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Ұнтақ боткасы	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
Сағат 11.00-ден кейін							
Палау құс етінен	150	180	200	құс еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	12
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	18	21
				күріш	50	60	68

Ақ кауданды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ кауданды қырыққабат	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
Нан	20	35	40	қант	20	20	20
				бидай наны	20	35	40

1 апта

3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	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	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
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
				ашытқы	1	1	1
				кептірілген жеміс	20	20	20
қант	20	20	20				
Жемістер	150	150	150				
Сағат 11.00-ден кейін							
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				
ан	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
Сағат 11.00-ге дейін							
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
Күріш	100	130	150	сәбіз	15	18	20
				күріш	37	48	55
				сары май	5	7	9
Кисель	200	201	202	йодталған тұз	1	1	1
				кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
Нан	20	35	40	лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
				бидай наны	20	35	40

1 апта
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
Сағат 11.00-ге дейін							
" Дружба" боткасы	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
Ара балы	10	10	10	ірімшік	11	16	21
Сут	200	200	200	ара балы	10	10	10
					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 кауданды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ кауданды 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
Сағат 11.00-ге дейін							
Жүгері жармасынан жасалған ботка	150	180	200	жүгері жармасы	40	47	49,1
				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
Сағат 11.00-ден кейін							
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118
				пияз	15	16	17
				өсімдік майы	8	10	12
				күріш	51	61	70

				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	14	14
				ақ қауданды қырыққабат	25,6	25,6	25,6
				сәбіз	6	6	6
				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
Сағат 11.00-ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботка	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
Жемістер	150	150	150	лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
				Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Қус еті	117	138	160
				картоп	54	64	75
				сәбіз	25	30	35
				кабачки	27	32	38
				пияз	12	14	16
				ақ қауданды қырыққабат	52	48	52,33
				жасыл бұршақ	23	30	31
				өсімдік майы	7,5	9	10
				йодталған тұз	0,525	0,63	0,7
Сүзбеше қосылған токаш/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
				ашытқы	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
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

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
Сағат 11.00-ге дейін							
"Дружба" боткасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,8	27,6
				тары жармасы	20	23,8	27,6
				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

				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	17	17
				ақ қауданды қырыққабат	25,6	31,5	31,5
				сәбіз	6	7,2	7,2
				княр	1,1	1,32	1,34
				зелень	5	6	7
				жасыл бұршақ	15	18	21
				өсімдік майы	3	64	80
				йодталған тұз	0,7	0,84	0,98
Нан	20	35	40	қант	0,02	6	8
Лимон сусыны	200	200	200	бидай наны	20	35	40
				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
Сағат 11.00-ге дейін							
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
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Қус еті	117	138	160
				картоп	54	64	75
				сәбіз	25	30	34
				кабачки	27	32	38
				пияз	12	14	16
				ақ қауданды қырыққабат	52	48	52,33
				жасыл бұршақ	23	30	31
				өсімдік майы	7,5	9	10
				йодталған тұз	0,525	0,63	0,7
				бидай ұны (ж/с)	22	90	95
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка	50	50	50	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
				ашытқы	1	1	1
				кисель	24	24	24
Кисель	200	201	202	қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

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
Сағат 11.00-ге дейін							
" Дружба" ботқасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	27,5
				тары жармасы	20	23,5	27,5
				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
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	ірімшік	11	16	21
				кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін							
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
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сәбіз	25	25	25
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
				кептірілген жеміс	18	18	18
Нан	20	35	40	қант	20	20	20
				бидай наны	20	35	40

2 апта
4-ші күн

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
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
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
Сағат 11.00-ден кейін							
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	
				пияз	20	23	
				ұн	7	9	
				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 шығымы, г	Брутто
--	--------------------	--------

[illegible]