



Бекітсемін _____ тораға, Ақтөбе облысы
 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
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	сыыр 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
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
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	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қауанды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қауанды қырыққабат	50	60	70
				шөпгесін /петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5

Келтірілген 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, 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
				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
Сүзбеше қосылған тоқаш /Ватрушка/	50	50	50	сүт	11	11	11
				өсімдік майы	2	2	2
				ашытқы	1	1	1
				кептірілген жеміс компоты	20	20	20
Жемістер	150	150	150	қант	20	20	20
				Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сныр еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7

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

**1 апта
4 -ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тағамның ингредиенттері						
Сағат 11.00-ге дейін						
Жүгері жармасынан жасалған ботқа				40	47	49,4
				80	100	115
	150	180	200	7,3	9,5	9,8
				0,7	0,8	0,8
				22	22,7	25
Пряник	35	35	35	35	35	35
Кисель				24	24	24
	200	200	200	10	10	10
				0,1	0,1	0,1

Сағат 11.00-ден кейін					
	сыыр еті				
Картоп сыыр етімен	150	180	200	90	107
				15	18
				6	7
				7	8
				150	180
Ақ қауданды қырыққабат				50	60
			70	6	8
				20	25
				3	4
Нан	20	35	40	20	35
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	20	20
				20	20

2 анта

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 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
Печенье	30	45	60	сары май	22	22,7	25
				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 сыыр етімен	150	180	200	90	107	118	

					15	16	17
					8	10	11
					51	61	68
					0,4	0,4	0,4
					14	17	19
					25,6	30,72	35,84
					6	7,2	8,4
					1,1	1,32	1,54
					5	6	7
			70		15	18	21
					3	64	80
					0,7	0,84	0,98
					0,02	6	8
					120	35	40
					18	18	18
					20	20	20
Салат "Витаминка"	50	60					
Нан	20	35	40				
Лимон сусыны	200	200	200				

2 апта

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, 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

	150	150	150	лимон қышқылы		0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	150	Жемістер		150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін								
Көкөніс бұқтырмасы				Қус еті		117	138	160
				картоп		54	64	71,53
				сәбіз		25	30	33,26
				кабачки		27	32	36
		150	180	пияз		12	14	16
				ақ қауданды қырықсабат		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				сүзбеше		11,5	75	85
				жұмыртқа		0,19	0,02	0,03
	50	50	50	йодталған тұз		0,01	0,01	0,01
				қант		10	15	20
				сүт		11	11	11
				өсімдік майы		2	2	2
Кисель				ашытқы		1	1	1
	200	201	202	кисель		24	24	24
				қант		10	10	10
Нан				лимон қышқылы		0,1	0,1	0,1
	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				күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
	150	180	200	сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
Ірімшіктен жасалған бутерброд	30	50	60	сары май	22	22,7	25
				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				сыыр еті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пияз	20	23	27
	50/50	60/50	70/50	кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызанақ пастасы	5	7	10
				сәбіз	2,5	2,5	2,5
	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
Сағат 11.00-ге дейін							
Ұнтақ ботқасы				Ұнтақ жармасы	40	47	49,4
			200	сүт	80	100	115
		150	180	қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				Бидай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
				қант	/15	20	20
		40	40	ашытқы	3	5	6
				жұмыртқа	3	4	5
Тәтті тоқаш				йодталған тұз	0,02	0,03	0,03
				өсімдік майы	9	11	14
			200	сүт	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін							
Балғын көкөніс салаты				ақ кауданды қырыққабат	50	60	70
		50	60	сәбіз	30	32	35
			70	өсімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
				балық	123	143	163
Балық қоллеті				бидай наны	7	9	11
		60/50	70/50	сүт	13	18	20
			80/50	пияз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				қызанақ пастасы	6	6	6

					21	23	25
					сәбіз		
					пияз	2	2
					өсімдік майы	7	11
					йодталған тұз	1	1
					картоп	126	150
			150		сүт	17	22
					сары май	7	9
			40		бидай наны	20	35
					кептірілген жеміс	18	18
			200		қант	20	20

2 апта

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Брутто,г			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
				Тағамның ингредиенттері			
				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
Нан сары маймен	25	45	55	Бидай наны	20	35	40
				сары май	5	10	15
				кисель	24	24	24
Кисель	200	201	202	қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
				Сағат 11.00-ден кейін			
				ақ қауанды қырыққабат	103	103	103
				сыыр еті	100	100	100

					143	186	215
Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	қырыққабат						
	пияз			5	7	8	
	сәбіз			3	4	5	
	қызанақ пастасы	100	130	9	12	14	
	бидай ұны			1	1	1	
	қант			3	4	5	
Кептірілген жеміс компоты	өсімдік майы			4	5	6	
	кептірілген жеміс	200	200	20	20	20	
	қант			20	20	20	
Нан	20	35		20	35	40	