



Бекітемін:
Ақтөбе облысының білім басқармасының
басшысының ж.а. Н. Бертлеуова

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы білім алушыларының
тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

2023 жыл

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
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ун	5	6	8
				қызанақ пастасы	6	6	6
Макароны	100	130	150	макароны	33	43	55
				сары май	2	3	5
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
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
Палау тауық етінен	150	180	200	Тауық еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
Ақ кауданды қырыққабат салаты	60	70	80	ақ кауданды қырыққабат	50	60	70
				шөптесін /петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
Жемістер	150	150	150	лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	Жемістер	150	150	150
				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
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
				ун	5	6	8
				қызанақ пастасы	6	6	6
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	сәбіз	25	25	25
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1

Кырыкқабат пен қияр салаты	60	70	80	кырыкқабат	48	56	64
				қияр	12	15	19
				пияз	8	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	20	25	30
				йодталған тұз	1	1	1
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
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
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				қант	12	12	12
				жұмыртқа	4	5	6
				сары май	5	5	5
				ун	5	5	5
				каймақ	45	45	45
Бұқтырылған балық	60/50	70/50	80/50	балық	123	143	163
				ун	7	9	11
				өсімдік майы	7	9	11
				сәбіз	21	23	25
				пияз	20	23	27
				йодталған тұз	1	1	1
				күріш	37	48	55
Күріш	100	130	150	сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
				кептірілген жеміс компоты	200	200	200
Нан	20	35	40	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
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
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

**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
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	107	107	107
				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
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

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
Тауық еті	70	80	100	тауық еті	140	150	170
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				шөптесін /петрушка/	8	9	10
				йодталған тұз	1	1	1
Пісірілген макарон	100	130	150	сәбіз	15	18	20
				макарон	33	43	55
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сары май	3	3	3
				сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				жұмыртқа	4	5	6
				сары май	5	5	5
				ун	5	5	5
				қаймақ	45	45	45
қант	12	12	12				
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

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
Ет биточкілері	50/50	60/50	70/50	сыыр 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
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
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
Балғын көкөніс салаты	60	70	80	ақ кауданды қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	30	32	35
				өсімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
Бұқтырылған балық	60/50	70/50	80/50	балық	123	143	163
				ун	7	9	11
				өсімдік майы	7	9	11
				сәбіз	21	23	25
				пияз	20	23	27
				йодталған тұз	1	1	1
Картоп	100	130	150	картоп	126	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
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
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

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
мұздық (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	200	200	200	ақ қауланды	103	103	103
				жымықсабат	100	100	100
				күріш еті	10	10	10
				күріш жармасы	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				қаймақ	16	16	16
				ун	5	5	5
				сәбіз	7	9	11
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40