



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	сир 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
				қызанақ пастасы	6	6	6
Макаронь	100	130	150	сәбіз	20	22	25
				макаронь	33	43	55
Сүт	200	200	200	сары май	2	3	5
Ара балы	15	15	15	сүт	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	ара балы	15	15	15
Нан	20	35	40	сүзбеше	100	100	100
				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
				күріш	50	60	68
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	70	80	ақ қауданды 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
				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

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	сир 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
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

Қырыққабат пен қияр салаты	60	70	80	қырыққабат	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
				ұн	5	5	5
				каймақ	45	45	45
Бұқтырылған балық	60/50	70/50	80/50	балық	123	143	163
				ұн	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	18	18	18
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	қант	20	20	20
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	бидай наны	20	35	40
Нан	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
				сәбіз	15	18	20
Пісірілген макарон	100	130	150	макарон	33	43	55
				сары май	3	3	3
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				жұмыртқа	4	5	6
				сары май	5	5	5
				ун	5	5	5
				каймақ	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	бидай наны	20	35	40
Нан	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	сирь еті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пияз	20	23	27
				кепітірілген 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	кепітірілген 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
	60	70	80	ақ қауданды	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
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	200	200	200	ақ қанды	103	103	103
				қызықшабат			
				сиыр еті	100	100	100
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
Жемістер	150	150	150	сәбіз	7	9	11
Сок	200	200	200	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	сок	200	200	200
				бидай наны	20	35	40