

БЕКІТЕМІН:
Ақтөбе облысының білім
басқармасының басшысы
Ж.Жағырлан
2022 жыл "31" _____

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекеменшік сауда тізбегі
білім алушыларының тегін астық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘДІРІ

2 апталық ас мәдірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші 507

Тағам
1-ші күні

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
Үй кеспе көкесі	200	220	250	құмарландырылған бидай	16	18	20
				сәбіз	10	11	13
				картоп	20	26	32
				жұмыртқа	5	6	7
				воддалған тұз	2	2	2
				пшаз	10	11	13
				сары май	5	6	8
				бұрыш	140	161	175
				смыр еті	29	39	48
Ет тағамы	50	55	65	смыр еті (көзлетке арналған ет)	65	70	70
				күріш	6	8	9
				тұз	1	1	1
				жұмыртқа	5	6	7
				пшаз	10	11	13
				осман майы	5	6	7
				құмарландырылған бидай	1	1	1
Гарнир: қарақұмық	80	100	120	қарақұмық жармасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
Соус	50	50	50	тұз	1	1	1
				құмарландырылған бидай	1	1	1
				осман майы	5	7	8
				кызыл пахтасы	5	5	5
				сәбіз	10	11	13
				пшаз	10	11	13
Көптірілген жемістен компот	200	200	200	көптірілген жеміс (сәбіз, алма)	15	15	15
				көмір	20	20	20
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796	939	1060

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
Бұрыш салынған көже	200	230	250	бұрыш	14	15	16
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				картон	20	26	32
				өсімдік майы	5	6	7
				бульон	140	161	175
Картон сүзегінен	150	180	200	Сүзегі	60	72	80
				картон	132	144	150
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	10
Ари балы	15	15	15	ари балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					679	806	870

1 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
Рассольник (тұздықты көже)	200	230	250	картон	20	26	32
				пияз	10	11	13
				тұздалған көгер	14	16	17
				ари жармасы	15	17	17
				өсімдік майы	5	7	7
				сәбіз	10	11	13
				кызанак пастасы	2	3	4
				бульон	140	161	175
Балық көкөніс салаты	50	60	70	ақ жүзінді қырықбұт	57	59	74
				сәбіз	25	28	36
				өсімдік майы	1	2	3
Котлет сүзегінен	60	70	70	сүзегі (котлетка)	65	70	70
				сәбіз	15	16	17
				пияз	20	25	29
				өсімдік майы	7	9	10
				тұз	2	2	2

				жұмыртқа	5	6	7
				сұхари	8	9	10
				құнарландырылған бидай	1	1	1
Күріш	100	110	130	күріш	24	32	40
				сары май	5	6	8
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					929	1082	1220

Тапта
4-ші күні

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
Көкөніс піжесі	200	230	250	картоп	20	26	32
				қырыққабат	40	55	70
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				булың	140	161	175
				сәйр еті	29	39	47
Балық көтлеті	70	80	90	бәлек	132	156	168
				бидай наны	11	12	13
				сұхари	7	8	9
				пияз	20	25	35
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир-макарон	100	130	150	макарон	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				құнарландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				сәбіз	8	10	15
				пияз	10	11	13
Қызылша салаты	55	70	80	Қызылша	65	89	108
				Ірімшік	12	18	18
				Өсімдік майы	1	2	3
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	жөніс-желектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					1190	1387	1512

Тапта
5-ші күні

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
Харчо піжесі	200	230	250	күріш жармасы	7	10	10
				картоп	20	26	32
				пияз	10	12	15
				тауық еті	46	53	60
				водолазға тұз	2	2	2
				сәбіз	10	12	15
				булың	140	161	175

				өсімдік майы	5	6	6
Тауық еті қайнатылған	50	50	50	тауық еті	61	75	89
				сәбіз	10	11	15
				пиез	10	11	15
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир: пісірілген арпа	100	110	120	арпа жарнасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бұдай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					767	920	1036

I анта
6-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
Борщ	200	230	250	ақ қауланды қырыққабат	23	26	28
				сәбіз	11	12	15
				картоп	20	26	32
				қызылша	30	35	38
				пиез	11	12	15
				қызанақ пастасы	3	3	3
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
Қарақұмық саныр етімен	150	180	200	қарақұмық	24	32	40
				саныр еті	60	70	71
				пиез	11	12	15
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Бал	15	15	15	бал	15	15	15
Алма	200	200	200	Жемістер	200	200	200
Нан	20	35	40	бұдай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					680	810	892

II 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
Борщ	200	230	250	қызылша	30	33	38
				картоп	20	26	32
				ақ қауланды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сәбіз	10	11	13
				пиез	10	11	13
				Яндалған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				саныр еті	29	39	48
сәбіз	9	10	12				
пиез	9	10	12				

бұқтырылған сұыр еті арпа жармасымен	150	180	200	өсімдік майы	4	5	5
				тұз	2	2	2
				күнәртлендірілген бидай	1	1	1
				арпа жармағы	24	35	45
				сары май	5	7	10
Бұл	15	15	15	бұл	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					632	792	897

II 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
Үй кеспе көкесі	200	230	250	күнәртлендірілген бидай	16	18	20
				картоп	20	26	32
				жұмыртқа	5	8	8
				нодталған тұз	2	2	2
				пияз	10	11	13
				сары май	6	7	9
				бульон	140	161	175
				тауық еті	44	54	66
Бұқтырылған картоп тауық етімен	150	180	200	тауық еті	80	90	100
				пияз	10	11	13
				сәбіз	10	11	13
				картоп	132	144	150
				өсімдік майы	8	9	10
				сүзбе (творог)	100	100	100
Сүзбеден шелекәнка	90	90	90	арпа маннаы	7	7	7
				қант	12	12	12
				жұмыртқа	6	6	6
				сары май	6	8	10
				айран	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					986	1074	1251

II 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
Рисолымен	200	230	250	арпа (перловка)	15	17	18
				Тұздалған кәур	14	14	16
				картоп	20	26	32
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	10	11	12
				кәушікке пастасым	4	5	6
				нодталған тұз	2	2	2
				бульон	140	161	175
				сұыр еті	28	39	48
				Бұлған көкөнісі	50	60	70
сәбіз	15	16	17				

салты	7-10	11-14	15-18				
				кайт	1	1	1
Палау сыйыр етінен	150	180	200	өсімдік майы	2	3	3
				сыйыр еті	61	70	70
				күріш жарнасы	26	35	42
				өсімдік майы	10	15	16
				пияз	10	11	13
Көптірілген жемістен компот	200	200	200	көптірілген жеміс	15	15	15
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Бідай наны	20	35	40
Алмұрт	200	200	200	алмұрт	200	200	200
Калориялығы, ккал				761	936	1023	

II апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Бұрыш көкесі	200	230	250	бұрыш	15	18	20
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	8	8
				бульон	140	161	175
				сыйыр еті	29	39	47
Бұстырылған балық	70	80	90	балық	132	156	168
				жұмыртқа	5	6	7
				сәбіз	10	11	13
				сухарь	7	8	9
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	5	5
				қолданылған тұз	2	2	2
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	25	36	46
				сары май	7	7	8
				тұз	1	1	1
				сорпа	73	95	110
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алма	200	200	200	жеміс-желеңдер	200	200	200
Нан	20	35	40	Бідай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы, ккал				1099	1334	1399	

II апта

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Көкпіс көкесі	200	230	250	ақ қаулағлы қарынсабағ	41	49	61
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				тауық еті	44	54	74
Ет	60	70	70	сыйыр еті (қозлетке арналған ет)	65	70	70
				Бідай наны	14	16	18
				жұмыртқа	5	6	7

Битонкілері				келтірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сухари	8	9	10
				пирог	14	18	22
Ғарнир: піскен күрші	100	110	130	күрші	25	36	46
				сары май	6	7	10
				бульон	73	95	110
Қызылша салаты	55	70	80	қызылша	60	82	108
				ірімшік	12	18	18
				өсімдік майы	2	3	4
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бислай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					850	1033	1162

**II апта
6-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	11-19	21-29	12-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Жарма салынған күре	200	230	250	тары жармасы	12	16	18
				сәбіз	10	12	13
				пирог	15	16	17
				картон	20	26	32
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				смыр еті	29	39	47
Голубцы	150	180	200	ак қаулапты қырыққабат	60	65	70
				смыр еті (көзетке арналған ет)	65	70	70
				күрші жармасы	7	10	10
				пирог	10	16	18
				өсімдік майы	7	8	9
				сәбіз	10	15	20
				қызылша пастасы	4	5	6
сорта немесе қайнатпа	47	47	47				
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Нан	20	35	40	бислай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы, ккал					668	813	1033