



Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының 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 тефтелеі соусымен	55/50	65/50	75/50	сұяр еті	105	115	125
				піяз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8
				қыпанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	20	22	25
Макаронны	100	130	150	макаронны	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
				піяз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қауданды қырықдабат салаты	60	70	80	ақ қауданды қырықдабат	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

				norma statistika	0,1	0,1	0,1
Жауап	100	150	150	Жауап	150	150	150
Нұсқа	20	35	40	Баспа нұсқа	20	35	40

1 аура
3 аяқ

Тәртіптік нөмірі	Тарихи маңызы, r			Тарихи сипаттамалық	Егер де		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ер жауап оқырға	100	100	100	сипаттамалық	48	56	64
				жауап	12	15	19
				нұсқа	8	11	13
				нұсқа нұсқа	5	6	7
				саты	29	25	30
				баспа нұсқа	1	1	1
				Жауап	200	200	200
				Жауап	150	150	150
				Нұсқа	20	35	40
				Жауап	20	35	40
Ер жауап оқырға	100	100	100	сипаттамалық	48	56	64
				жауап	12	15	19
				нұсқа	8	11	13
				нұсқа нұсқа	5	6	7
				саты	29	25	30
				баспа нұсқа	1	1	1
				Жауап	200	200	200
				Жауап	150	150	150
				Нұсқа	20	35	40
				Жауап	20	35	40

1 аура
4-ші аяқ

Тарихи нөмірі	Тарихи маңызы, r			Тарихи сипаттамалық	Егер де		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ер жауап оқырға	150	150	150	сипаттамалық	156	166	166
				жауап	10	10	10
				нұсқа	12	13	13
				жауап	4	5	6
				саты	5	5	5

				ұн	5	5	5
				қаймақ	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	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
Келтірілген жеміс компоты	200	200	200	келтірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидей 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
Қартоп сныр етімен	150	180	200	сныр еті	90	107	118
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				қитанақ пастасы	7	8	9
				қартоп	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	бидей 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 сныр етімен	150	180	200	сныр 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
				шөпгесін /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
				ұн	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
				келтірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызылқанды пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
	200	200	200	келтірілген жеміс	18	18	18

Келтірілген жеміс компоты				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 қауданды 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
				ұн	7	9	11
				өсімдік майы	7	9	11
				сәбіз	21	23	25
				пияз	20	23	27
				Йодталған тұз	1	1	1
				картон	126	150	174
Картон	100	130	150	сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
				кисель	24	24	24
Кисель	200	200	200	қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
				Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

2 апта

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 қауданды қырыққабат	103	103	103
				сұйыр 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
				сәбіз	7	9	11

Modeling	150	150	150	modeling	150	150	150
Case	200	200	200	case	200	200	200
Plan	20	21	40	budget items	20	21	40