



Бөлімнің _____ тораға, Ақтөбе облысы
білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан

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 \$07 теңге

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							
Күрші жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	күрші жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	қант	7,3	9,5	9,8
				Ерлендірілген сүз	0,7	0,8	0,8
Жемістер	150	150	150	сары май	22	22,7	25
				бұдыл нанна	20	35	40
Ләмон сусыны	200	201	202	ірімшік	12	17	22
				Жемістер	150	150	150
				ләмон	18	18	18
				қант	20	20	20

Сағат 11.00-ден кейін

Ет тефтелі суусымен				смайт	105	115	125
				төз	20	25	31
	55/50	65/50	75/50	өсімдік майы	4	5	6
				күрші	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8

Макарона	100	130	150	макарона	33	43	55
				сары май	2	3	5
				Йодталган тұз	1	1	1
Лимон сусланы	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
Келтірілген жеміс компоты	200	200	200	келтірілген 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
				пшө	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қаулапты қырықбабат салаты	50	60	70	ақ қаулапты қырықбабат	50	60	70
				шөггісін (петрушка)	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5

Келтірілген жеміс компоты	200	200	200	200	200	20	20	20	20	20	20	20
Нап	20	35	40	40	40	20	20	20	20	20	20	20
						20	35	40	35	40	40	40

1 анги
3 суи

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 ботпа				тары жармасы	40	47	49,4
	150	180	200	сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				болталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				босай ұны (ж/с)	22	90	95
				сүзбеше	11,5	75	85
				жұмыртқа	0,19	0,02	0,03
				болталған 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
				келтірілген жеміс компоты	20	20	20
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Ет қоллеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сұыр еті	105	115	125
				пыыз	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
боддалған тұз					1	1	1
сәбіз					48	64	80
алма			70		2	3	4
қант					8	11	13
өсімдік майы					5	6	8
көптірілген жеміс компоты	200	200	200		20	20	20
қант					/ 20	20	20
бюдай нана	20	35	40		/ 20	35	40

**1 анна
4 -ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шағымы, г			Тағамның ингредиенттері		Брутто, г
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	
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
Пряник	35	35	35	22	22,7	25
				35	35	35
Кисель				24	24	24
	200	200	200	10	10	10
				0,1	0,1	0,1

Сағат 11.00-ден кейін

	60/50	70/50	80/50	140	150	170
Күс еті						
пшз				15	18	10
өсімдік майы				6	7	8
шөггісін/петрушка				8	9	10
болдаған тұз				1	1	1
сәбіз				15	18	20
күріш				37	48	55
сары май				5	7	9
болдаған тұз				1	1	1
кнсель				24	24	24
кайт				10	10	10
лимон қышқалы				0,1	0,1	0,1
бөдей наны				20	35	40

1 ақта

5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			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						
				20	23,5	25,7
				20	23,5	25,7
				80	100	115
				7,3	9,5	9,8
Ірімшікпен жасалған бутерброд				0,7	0,8	0,8
				22	22,7	25
				20	35	40
Ара балы				11	16	21
				10	10	10
Сүт	200	200	200	200	200	200

Сағат 11.00-ден кейін

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Қартоп сұыр етімен	150	180	200	сұыр еті шұж өсімдік майы қызылша пастасы қартоп	90	107	118
Ақ қаулаңды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қаулаңды қырыққабат шөптесін сәбіз өсімдік майы	150 50 6 20	180 60 8 2,5	200 70 10 30
Нан	20	35	40	бұлай наны	3	4	5
Кеттірілген жеміс компоты	200	200	200	кеттірілген жеміс қант	20 20	35 20	40 20
					20	20	20

2 ағна

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	
Жүгері жармасын жасалған ботпа	150	180	200	жүгері жармасы сүт қант	40 80 7,3	47 100 9,5	49,4 115 9,8
Печенье	30	45	60	жолталған тұз сары май печенье	0,7 22 30	0,8 22,7 45	0,8 25 60
Лимон суусы	200	200	200	лимон қант	18 20	18 20	18 20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
					90	107	118

Сағат 11.00-ден кейін

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Палау сұыр етімен	150	180	200	сұыр еті	90	107	118

	50	60	70	пәніз			
				15	16	17	
Салам + Витаминка*							
Нан	20	35	40	8	10	11	
Лимон сусыны	200	200	200	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	
				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	

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	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
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	Бөдей наны	20	35	40			
				сары май	10	15	20			
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24			
				қант	10	10	10			

Сағат 11.00-ге дейін

Жемістер	150	150	150	150	лимон қышқалы Жемістер	0,1	0,1	0,1	0,1
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200		Қуы еті	117	138	160	
					күртөп	54	64	71,53	
					сәбіз	25	30	33,26	
					кабачық	27	32	36	
					пияз	12	14	16	
					ақ қаруанды қырықсабақ	52	48	52,33	
					жасыл бұрыш	23	30	31	
					өсімдік майы	7,5	9	10	
					поддаланған тұз	0,525	0,63	0,7	
					бөдел ұны (ж/с)	22	90	95	
					сүбеше	11,5	75	85	
					жұмыртқа	0,19	0,02	0,03	
					поддаланған тұз	0,01	0,01	0,01	
Сүбеше қосылған тосап/Патрушка	50	50	50		қант	10	15	20	
					сүт	11	11	11	
					өсімдік майы	2	2	2	
					ашытқы	1	1	1	
					кәсері	24	24	24	
Көкель	200	201	202		қант	10	10	10	
					лимон қышқалы	0,1	0,1	0,1	
Нап	20	35	40		бөдел ұны	20	35	40	
Жемістер	150	150	150		Жемістер	150	150	150	

Сағат 11.00-ден кейін

2 апта

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүртпөл		
	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	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				болдыран тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	2,5
				бидай наны	30	50	60
				ірімшік	11	16	21
				көптірілген жеміс компоты	200	200	200
				қант	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін							
Ет биттонісілері	50/50	60/50	70/50	сұыр еті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пиріз	20	23	27
				көптірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қоспамақ пастасы	5	7	10
				сабіз	2,5	2,5	2,5
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
Биғыран піскен қарақұмық	100	130	150				
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200	көптірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20
				Нан	20	35	40

2-анга
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Сағат 11.00-ге дейін							
Үгілдік ботқасы	150	180	200	Үгілдік жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодтылған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				Бұдай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
				қант	/15	20	20
				ашытқы	3	5	6
				жұмыртқа	3	4	5
Тәтті тосаң	40	40	40	Йодтылған тұз	0,02	0,03	0,03
				өсімдік майы	9	11	14
				сүт	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін							
Балқан көкөніс салаты	50	60	70	Іс қаулаңды қырықсабап	50	60	70
				сабз	30	32	35
				өсімдік майы	3	5	6
				тұз	6	8	10
				балық	123	143	163
Балық котлетті	60/50	70/50	80/50	Бұдай наны	7	9	11
				сүт	13	18	20
				тұз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				көкшілік пастырма	6	6	6

	сәбіт	21	23	25
шөп		2	2	2
өсімдік майы		7	9	11
болталған тұз		1	1	1
картон		126	150	174
сүт	100	17	22	26
сары май		7	9	10
бидай наны	20	20	35	40
кестірілген жеміс		18	18	18
қант	200	20	20	20

**2 анға
5-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	
Тағамның ингредиенттері						
Сағат 11.00-ге дейін						
Күріш жармасын жасалған ботқа	күріш жармасы			40	47	49,4
	сүт	150	180	80	100	115
	қант			7,3	9,5	9,8
	болталған тұз			0,7	0,8	0,8
	сары май			22	22,7	25
Нан сары маймен	Бидай наны	25	45	20	35	40
	сары май			5	10	15
Кюсель	кюсель			24	24	24
	қант	200	201	10	10	10
	лимон қышқылы			0,1	0,1	0,1
Сағат 11.00-ден кейін						
				103	103	103
				100	100	100

Голубица (жалпы) етпен және күрішпен, соуспен	Тағамның шығымы, г			күріш жармасы
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Нан	20	35	40	10
Кәсіель	200	200	200	14
				4
				16
				5
				7
				9
				20
				24
				10
				0,1
				0,1

2-апта

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүртпегі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
6-ші күн							

Сағат 11.00-ге дейін

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүртпегі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				болғалған тұз	0,7	0,8	0,8
				өсімдік майы	22	22,7	25
Протеин	35	35	35	Протеин	35	35	35
Кеттірілген жеміс компоты	200	200	200	кеттірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20

Сағат 11.00-ден кейін

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүртпегі		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет	80	90	100	сілкір еті	103	113	133
				ет	20	23	27
				өсімдік майы	3	5	7
				ұя	5	6	8
				сәбіз	25	25	25

Гарнир: кырылабаат буктарынасы	100	130	150	кырылабаат	143	186	215
				онкоз	5	7	8
				сөбөз	3	4	5
				кызынак настасы	9	12	14
				быдай ууны	1	1	1
				кыяг	3	4	5
Кетирілген жеміс компоты	200	200	200	өсімдік майы	4	5	6
				кестірілген жеміс	20	20	20
				кыяг	20	20	20
				быдай иланы	20	35	40
Нан	20	35	40				

1