


Бекітетін  тораға, Ақтөбе облысы білім басқармасының
басшысының м.а Ш. Бердісұлова
08.01.2025 жыл

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық
оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

І-ші күні

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто		
		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 ботка	Каша пшениая	150	180	200	Тары жармадан	крупя пшениая	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Ботталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай паны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелеі соусымен	Тефтели говяжий с соусом	55/50	65/50	75/50	сир еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					күріш	рис	5	9	11
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	3	4	5
					ұн	мука	5	6	8
					кызылқанды пастасы	томат паста	6	6	6
сәбіз	морковь	20	22	25					
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					Ботталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Пан	Хлеб	20	35	40	бидай паны	хлеб пшеничный	20	35	40

Табта
2-ші күн

Тағамның атауы	Найменөулік блөкөз	Тағамның шөуымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Бруттоз		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау күс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Күс етi	Месо курицы	117	138	160
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					сәбіз	морковь	18	20	24
					пияз	лук	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
Ақ қауданды қырықобат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды қырықобат	капуста белокочанная	50	60	70
					шөптөсіні петрушка	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Кеттірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кеттірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Табта
3 күн

Тағамның атауы	Найменөулік блөкөз	Тағамның шөуымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Бруттоз		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған бөтқа	Қыша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,1
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					бодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Сүзбене қосылған тоқпан/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбене	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					бодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
ашытқы	дрожжи	1	1	1					
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150

Таблица 13.05. Итого

Категория товаров	Категория по назначению с кодами	50/50	60/40	70/30	Количество				
					50/50	60/40	70/30		
Товары текстильные	Товары по назначению с кодами	50/50	60/40	70/30	хлопок	хлопок (хлопок)	100	100	100
					льня	льня	20	20	20
					хлопок/льня	хлопок/льня (хлопок)	5	5	5
					хлопок	хлопок (хлопок)	10	10	10
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	4	4	4
					хлопок	хлопок	5	5	5
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	8	8	8
хлопок	хлопок	25	25	25					
Товары текстильные	Товары текстильные	100	100	100	хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	40	40	40
					хлопок	хлопок (хлопок)	4	4	4
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	1	1	1
Товары текстильные	Товары текстильные	200	200	200	хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	20	20	20
					хлопок	хлопок	20	20	20
Итого	Итого	20	20	20	хлопок	хлопок (хлопок)	20	20	20

Таблица 13.06. Итого

Категория товаров	Категория по назначению с кодами	Категория по назначению с кодами			Категория по назначению с кодами	Категория по назначению с кодами	Количество		
		1-10 лет	11-14 лет	15-19 лет			1-10 лет	11-14 лет	15-19 лет
Товары текстильные	Товары текстильные	30	45	60	Товары текстильные	Товары текстильные	30	45	60
Товары текстильные	Товары текстильные	50/50	70/30	80/20	хлопок	хлопок (хлопок)	170	140	100
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	7	9	11
					хлопок	хлопок	13	18	20
					хлопок	хлопок	20	25	27
					хлопок	хлопок	7	9	11
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	6	6	6
					хлопок	хлопок	25	25	25
					хлопок	хлопок	2	2	2
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	7	9	11
					хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	1	1	1
Товары текстильные	Товары текстильные	100	100	100	хлопок	хлопок (хлопок)	126	140	174
					хлопок	хлопок (хлопок)	17	22	26
					хлопок	хлопок (хлопок)	7	9	10
Товары текстильные	Товары текстильные	200	200	200	хлопок	хлопок	28	34	34
					хлопок	хлопок	10	10	10
Товары текстильные	Товары текстильные	200	200	200	хлопок/хлопок	хлопок (хлопок)	0,1	0,1	0,1
					хлопок	хлопок	20	25	27
Итого	Итого	20	20	20	хлопок	хлопок (хлопок)	20	20	20

Табла
5-ші күй

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, т			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					клар	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқоқ шөптесін	Укроп петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					Боддалған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					клар	сахар	4	6	8
Картон сүір етімен	Жарное по домашнему	150	180	200	сүір еті	мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					қызылқаспақ	томат паста	7	8	9
					картон	картофель	150	180	200
					лимон	лимон	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	клар	сахар	20	20	20
Нап	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Табла
6-ші күй

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, т			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					Боддалған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					клар	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сүір еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					Боддалған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					клар	сахар	20	20	20
Нап	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 күн
1-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блзла	Тағамның шалғамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					болталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	22,7	25
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін									
Палау сыр етімен	Палау из говядины	150	180	200	сыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					шпиз	тұқ	15	16	17
					осімдік майы	масло растительное	8	10	11
					қурыш	рис	51	61	68
					болталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	яқ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кизір	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқаж/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					осімдік майы	масло растительное	3	4	5
					болталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шоколер	сахар	20	20	20

2 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төкпе "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (жәл)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (балаж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					болталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					осімдік майы	масло растительное	2	2	2
					дынықы	дрожжи	1	1	1
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	Қус еті	Мясо курицы	54	64	72
					картоп	картофель	25	30	33
					сәбіз	морковь	27	32	36
					шпиз	тұқ	12	14	16
					яқ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	42	48	52
					осімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					болталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-нота
3-ші күн

Титамның атауы	Наименование блюда	Титамның шығамы, г			Титамның ингредиенттері	Ингредиентты	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									
Жүгері жармасынан жасалған бөтқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сиреті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай напы	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кентірілген нан	сухари пшеничные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйно (меланж)	4	5	6
					кызанақ настасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	қарақұмық жармасы	крупя гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кентірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кентірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	алма	яблоко	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					қант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық	рыба сулак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кызылқап пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп сәбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лимон	лимон	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқпырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сыйр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кестірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

Голубцы (желкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы лепные с соусом	200	200	200	ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыыр еті	мясо говядины	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
Шан	Хлеб	20	35	40	бидәй паны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20