БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысының білім
басқармасының басшысы
Ж.Батырхан
2021 жыл "

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы
білім алушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

2021-2022 жыл

2 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші **507 тенге**

I 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
Үй кеспе көжесі	200	230	250	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				сәбіз	10	11	13
				картоп	20	26	32
				жұмыртқа	5	6	7
				бульон	3	3	3
				йодталған тұз	2	2	2
				пияз	10	11	13
				сары май	5	6	8
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	29	39	48
Ет тефтелі	50	55	65	сиыр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				күріш	6	8	9
				тұз	1	1	1
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				құнарландырылған бидай ұны	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
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				өсімдік майы	5	7	8
				қызанақ пастасы	5	5	5
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс (сухофрукт)	15	15	15
				кант	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**

I 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
Бұршақ салынған көже	200	230	250	бұршақ	14	15	16
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				картоп	20	26	32
				өсімдік майы	5	6	7
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	29	39	47
Картоп сиыр етімен	150	180	200	Сиыр еті	60	72	80
				картоп	132	144	150
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				тұз	2	2	2
				өсімдік майы	8	10	10
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
Калориялығы, ккал					**679**	**806**	**870**

I 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	картоп	20	26	32
				пияз	10	11	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				арпа жармасы	15	17	17
				өсімдік майы	5	7	7
				сәбіз	10	11	13
				қызанақ пастасы	2	3	4
				бульон или вода	140	161	175
				тауық еті	61	70	91
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	57	59	74
				сәбіз	25	28	36
				өсімдік майы	1	2	3
Котлет сиыр етінен	60	70	70	сиыр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				сәбіз	15	16	17
				пияз	20	25	29
				өсімдік майы	7	9	10
				тұз	2	2	2
				жұмыртқа	5	6	7
				сухари	8	9	10
				құнарландырылған бидай ұны	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**

I 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
Көкөніс көжесі	200	230	250	картоп	20	26	32
				қырыққабат	40	55	70
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	29	39	47
Балық котлеті	70	80	90	балық	132	156	168
				бидай наны	11	12	13
				сухари	7	8	9
				пияз	20	25	35
				жұмыртка	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 ұны	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	жеміс-жедектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**1190**	**1387**	**1512**

I 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
Харчо көжесі	200	230	250	күріш жармасы	7	10	10
				картоп	20	26	32
				пияз	10	12	15
				тауық еті	46	53	60
				йодталған тұз	2	2	2
				сәбіз	10	12	15
				бульон	140	161	175
				өсімдік майы	5	6	6
Тауық еті қайнатылған	50	50	50	тауық еті	61	75	89
				сәбіз	10	11	15
				пияз	10	11	15
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир: пісірілген арпа	100	110	120	арпа жармасы	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	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**767**	**920**	**1036**

I апта
6-шы 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 қауданды қырыққабат	23	26	28
				сәбіз	11	12	15
				картоп	20	26	32
				қызылша	30	35	38
				пияз	11	12	15
				қызанақ пастасы	3	3	3
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				сиыр еті	29	39	47
Қарақұмық сиыр етімен	150	180	200	қарақұмық	24	32	40
				сиыр еті	60	70	71
				пияз	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	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**680**	**810**	**892**

II 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
Борщ	200	230	250	қызылша	30	33	38
				картоп	20	26	32
				ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
				қызанақ пастасы	3	3	3
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				сиыр еті	29	39	48
Бұқтырылған сиыр еті арпа жармасымен	150	180	200	сиыр еті	60	72	80
				сәбіз	9	10	12
				пияз	9	10	12
				өсімдік майы	4	5	5
				тұз	2	2	2
				құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
				арпа жармасы	24	35	45
				сары май	5	7	10
Бал	15	15	15	бал	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 көжесі	200	230	250	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	20	26	32
				жұмыртка	5	8	8
				су	3	3	3
				йодталған 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
Сүзбеден запеканка	90	90	90	сүзбе (творог)	100	100	100
				крупа манная	7	7	7
				қант	12	12	12
				жұмыртка	6	6	6
				сары май	6	8	10
Айран	200	200	200	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
Рассольник	200	230	250	арпа (перловка)	15	17	18
				Тұздалған қияр	14	14	16
				картоп	20	26	32
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	10	11	12
				қызанақ пастасы	4	5	6
				йодталған тұз	2	2	2
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	28	39	48
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	41	46	57
				сәбіз	15	16	17
				қант	1	1	1
				өсімдік майы	2	3	3
Палау сиыр етінен	150	180	200	сиыр еті	61	70	70
				күріш жармасы	26	35	42
				өсімдік майы	10	15	16
				пияз	10	11	13
				сәбіз	17	18	19
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс (сухофрукт)	15	15	15
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай 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 шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көжесі	200	230	250	бұршақ	15	18	20
				картоп	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	8	8
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	29	39	47
Бұқтырылған балық	70	80	90	балық	132	156	168
				жұмыртқа	5	6	7
				сәбіз	10	11	13
				сухари	7	8	9
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	5	5
				йодталған тұз	2	2	2
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	25	36	46
				сары май	7	7	9
				тұз	1	1	1
				сорпа	73	95	110
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алма	200	200	200	жеміс-жедектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай 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 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 көжесі	200	230	250	ақ қауданды қырыққабат	41	49	61
				картоп	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 биточкілері	60	70	70	сиыр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				бидай наны	14	16	18
				жұмыртқа	5	6	7
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сухари	8	9	10
				пияз	14	18	22
Гарнир: піскен күріш	100	110	130	күріш	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	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					**850**	**1033**	**1162**

II апта
6-шы 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
Жарма салынған көже	200	230	250	тары жармасы	12	16	18
				сәбіз	10	12	13
				пияз	15	16	17
				картоп	20	26	32
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	29	39	47
Голубцы	150	180	200	ақ қауданды қырыққабат	60	65	70
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	65	70	70
				күріш жармасы	7	10	10
				пияз	10	16	18
				өсімдік майы	7	8	9
				сәбіз	10	15	20
				қызанақ пастасы	4	5	6
				сорпа 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	бидай наны	20	35	40
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Калориялығы, ккал					**668**	**813**	**1033**