



Бекітемін,
Ақтөбе облысының білім басқармасының
басшысының орынбасары Н. Бергалеуова

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептерде жекелеген санаттағы білім алушыларының
тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 айталық АС МӨБП

2023 жыл

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 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
Ет теңгелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сұйыр еті	105	115	125
				пияз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8
				кызанақ пастасы	6	6	6
сәбіз	20	22	25				
Макаронь	100	130	150	макаронь	33	43	55
				сары май	2	3	5
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 айта

2-ші күн

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
Палау тауық етінен	150	180	200	Тауық еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60	70	80	ақ қауданды қырыққабат	50	60	70
				шпәтесін /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
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 айта

3 күн

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
Ет қолдәлі соусымен	50/50	60/50	70/50	сұйыр еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7
				нан	14	16	18
				жұмыртқа	4	5	6
				ұн	5	6	8
				кызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
				Бұттыран піскен қарасұмдық	100	130	150
				сары май	4	5	6
				поджарған тұз	1	1	1

Кырыккабат пен көпр салгы	60	70	80	кырыккабат	48	56	64
				көпр	12	15	19
				төз	8	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	20	25	30
				йодталган тұз	1	1	1
Сөк	200	200	200	Сөк	200	200	200
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта
4-ші күн

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
Сүзбешелен запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				қант	12	12	12
				жұмыртқа	4	5	6
				сары май	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
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
				кептірілген жеміс	18	18	18
Нан	20	35	40	қант	20	20	20
				бидай наны	20	35	40

1 апта
5 күн

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
Қартоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				күзделме 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	бидай наны	20	35	40
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

2 апта
1-ші күн

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
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр 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
				шөгінгесіп /нструшка/	8	9	10
				водялан тұз	1	1	1
				сәбіз	15	18	20
Пісірілген макарон	100	130	150	макарон	33	43	55
				сары май	3	3	3
Сүзбеше вен запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұстағы	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 папы	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	сирне еті	105	115	125
				бидай папы	14	16	18
				пияз	20	23	27
				кестірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызылқанды пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
Батырал піскен қарақұмақ	100	130	150	қарақұмақ жармасы	48	62	71
Кестірілген жеміс компоты	200	200	200	сары май	5	7	10
				кестірілген жеміс	18	18	18
Жемістер	150	150	150	қант	20	20	20
Нан	20	35	40	Жемістер	150	150	150
				бидай папы	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
Жемістер	60	70	80	ак қаулаңды	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
				водялан тұз	1	1	1
				картон	100	130	150
Кисель	200	200	200	сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
				қант	24	24	24
Жемістер	150	150	150	қант	10	10	10
Нан	20	35	40	лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
				жемістер	150	150	150
				бидай папы	20	35	40

