



КЕЛІСІМДІК
Ақтөбе облысының басқармасының басшысы Б. Күзембаева

БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасы басшысының м.а. А. Аманжолова

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

1 апта

1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 665 теңге

І-ші күн		Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто,г		
Тағамның атауы	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 пшениная	150	180	200	Тары жармасы	крупка пшениная	40	47	49	
					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	
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай паны	хлеб пшеничный	20	35	40	
					ірімшік	сыр	12	17	22	
					алма	яблоко	130	130	130	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	Қара шай	Чай байховый	2	2	2	
Тегті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар	20	20	20	
Сағат 11.00-ден кейін										
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыйыр 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	
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6	
					сәбіз	морковь	20	22	25	
					макаронны	макаронны	33	43	55	

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	130	130	130	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	130	130	130
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс еті	Мясо 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 қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	50	60	70
					шөптеcін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					алма	яблоко	45	45	45
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	қант	сахар	24	24	24
					лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40					

1 апта
3 күн

3 күн									
Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4

Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	сүт кант йодталған тұз сары май бидай ұны (ж/с) сүзбеше жұмыртқа (меланж) йодталған тұз кант сүт өсімдік майы ашытқы ара балы сүт	молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное дрожжи мед молоко	80 7,3 0,7 22 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	100 9,5 0,8 23 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	115 9,8 0,8 25 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сүт өсімдік майы ашытқы ара балы сүт	молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное дрожжи мед молоко	80 7,3 0,7 22 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	100 9,5 0,8 23 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	115 9,8 0,8 25 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін

Ет қоллеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сирь еті пияз өсімдік майы нан жұмыртқа (меланж) ұн қызанақ пастасы сәбіз қарақұмық жармасы сары май йодталған тұз кептірілген жеміс кант	мясо говядина лук масло растительное хлеб пшеничный яйцо (меланж) мука томат паста морковь крупа гречка масло сливочное соль сухофрукты сахар	105 20 5 14 4 5 6 25 48 4 1 20 20 20	115 23 6 16 5 6 6 25 62 5 1 20 20 20	125 27 7 18 6 8 6 25 71 6 1 20 20 20
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	карақұмық жармасы сары май йодталған тұз кептірілген жеміс кант	крупа гречка масло сливочное соль сухофрукты сахар	48 4 4 1 20 20 20	62 5 1 1 20 20 20	71 6 1 1 20 20 20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс кант	сухофрукты сахар	20 20 20	20 20 20	20 20 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
4-ші күн

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

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
					бадық	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	ұн	мука	7	9	11
					кызанақ 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
					күріш	рис	37	48	55
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	кант	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

1 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқөк/шөптеcін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сывр еті	мясо говядина	90	107	118

Картоп сыйыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					кызанак пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		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	ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сыйыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макароньы	Макароньы отварные	100	130	150	макароньы	макароньы	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г	Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г
----------------	--------------------	--------------------	-------------------------	-------------	-----------

				пайдаланушы					
				7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" боткасы	Каша дружба молодная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	22,7	25
					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
Жемістер	Фрукты	130	130	130	шекер	сахар	20	20	20
					алма	яблоко	130	130	130
Сағат 11.00-ден кейін									
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сиыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сәбіз	морковь	14	17	19
					ак қауланды кырыккабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Токаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Күс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сабіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауданды қырыккабат	капуста белокочанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон қыжылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кисель	Кисель	200	200	200					
Нан	Хлеб	20	35	40					

2 апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	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	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
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

							Брутто, г		
							7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сизир еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наньы	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари пандровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наньы	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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
					кант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба судак	123	143	163
					бидай наньы	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ұн	мука	7	9	11
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50					

				себіз	морковь	21	23	25	
				пияз	лук	2	2	2	
				өсімдік майы	масло растительное	7	9	11	
				йодталған тұз	соль	1	1	1	
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					кант	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 шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сйыр еті	мясо говядина	103	113	133	
					пияз	лук	20	23	27	
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7	
					ун	мука	5	6	8	
					себіз	морковь	25	25	25	
					макаронны	макаронны	33	43	55	
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5	
					йодталған тұз	соль	1	1	1	
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	алма	яблоко	45	45	45	
					кант	сахар	24	24	24	
					лимон қышқылды	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4	
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40	

2 апта
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103	
							100	100	100	
					сйыр еті	мясо говядина	100	100	100	

Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның шығымы, г			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
									күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
									пияз	лук	14	14	14
									өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
									каймак	сметана	16	16	16
									ун	мука	5	5	5
									сабіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
									кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200					кант	сахар	20	20	20

3 апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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									
Арпа жармасынан жасалған ботка	Каша ячневая	150	180	200	арпа жармасы	крупа ячневая	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7.3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
					алма	яблоко	130	130	130
Жемістер	Фрукты	130	130	130					
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20

Сағат 11.00-ден кейін

Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	Тағамның шығымы, г				Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның шығымы, г			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
									сыйыр 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
									ун	мука	5	6	8
									кызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
									сабіз	морковь	20	22	25
									макароньы	макароньы	33	43	55

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	130	130	130	кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	130	130	130
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс еті	Мясо 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
					ак қауданды	капуста белокочанная	50	60	70
Ак қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
3 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22

Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
Ара балы	Мед	10	10	10	өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					ара балы	мед	10	10	10
					сүт	молоко	200	200	200
					фрукты	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін

Ет қотлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	ұн	мука	5	6	8
					кызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	йодталған тұз	соль	1	1	1
					кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					Хлеб				

3 апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
					балық	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ұн	мука	7	9	11

Қосымша материал

Қосымша материал

50/50

70/50

80/50

Исходные продукты	Исходные продукты	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Кызынак пастасы		
					Кызынак пастасы	Морковь	Пияз
					6	21	2
					6	23	2
					6	25	2
					7	9	11
					1	1	1
Картоп езбеси	Картофельное пюре	100	130	150	126	150	174
					17	22	26
					7	9	10
Кисель	Кисель	200	200	200	24	24	24
					10	10	10
Нан	Хлеб	20	35	40	0,1	0,1	0,1
					20	35	40

3 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		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	ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					сыыр 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
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	Итмұрын	шпловник	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40					

3 апта
6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		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	ак қауланды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кыяр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	90	107	118
Картоп сыыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					қызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	сахар	20	20	20
						хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта
1-ші күн

Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	22,7	25
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін									
					Тағамның шығымы, г				
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200					
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70				сиыр еті	Мясо говядина
								пияз	лук
								өсімдік майы	масло растительное
								күріш	рис
								йодталған тұз	соль
								сабіз	морковь
								ак қауданды кырыккабат	капуста белокачанная
								сабіз	морковь
								кыяр	огурец
								Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка
Нан	Хлеб	20	35	40				өсімдік майы	масло растительное
								йодталған тұз	соль
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200				кант	сахар
								Бидай наны	хлеб пшеничный
								Кара шай	Чай байховый
								шекер	сахар

4 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Токаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50						
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200						

				йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	сахар	10	10	10
Нан	Хлеб	20	35	40	лимон қышқылды	0,1	0,1	0,1
				бидай наны	кислота лимонная			
					хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта
3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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 ботка	Каша пшенная молочная	150	180	200	тары жармасы	крупка пшенная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печеньё	Печеньё	30	45	60	Печеньё	Печеньё	30	45	60
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
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	сыйыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сабіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупка гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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
					кант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба судак	123	143	163
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ұн	мука	7	9	11
					кызанақ 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
					күріш	рис	37	48	55
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	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	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ак қауданды кырыккабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыйр еті	мясо говядина	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймак	сметана	16	16	16

				ун	мука	5	5	5
				себіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				кант	сахар	20	20	20

4 апта

6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сыйыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					себіз	морковь	25	25	25
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					дәмі	яблоко	45	45	45
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	кант	сахар	24	24	24
					лимонның қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай нан	хлеб пшеничный	20	35	40