

КЕЛІСІСТІКТІК МЕМБЕРІ
Актобе облысының басшысы Б. Кузембасева



Актобе облысы жағпы білім берегін мектептердің жекелеген санаттагы жоле 1-4 сыныптардың барлық окупшыларының тегін ыстық тамагын үйімдастыруға арналған 4 аяталық АС МӘЗІРІ

БЕКТЕМІН
Актобе облысының мәдениет жөніндегі 2025 жыл
«___» 2025 жыл

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиесі таба 665 тенге

1 аята

1-ші күн	Наименование блюда	Тагамның шығымы, г			Ингридиенттері	Брутто, г
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
Сағат 11.00-ге дейін						
Тары жармасы					крупа пшеничная	40
сүт					молоко	80
кант					сахар	7,3
йодталған тұз					соль	0,7
сары май					масло сливочное	22
бидай наны					хлеб пшеничный	20
iрімшік					сыр	12
бутерброл					яблоко	130
Фрукты					Чай байховый	2
Жемістер					Кара шай	2
Тәтті шай					шакар	20
Сағат 11.00-ден кейін						
Сыр еті	Мясо говядина	105	115	125		
Пицца	Лук	20	25	31		
Осымдік майы	Масло растительное	4	5	6		
Курш	Рис	5	9	11		
Тефтели говяжьи с соусом	Жұмыртка (меланж)	3	4	5		
	Мука	5	6	8		
	Кызанак пастасы	6	6	6		
	Себіз	20	22	25		
	Макароны	33	43	55		

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

1 апта

2 -ші күн

Тәгамның атауы	Наименование блюда	Тәгамның шығымы, г			Тәгамның ингредиенттері	Ингридиенты	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	Күс еті	Мясо курицы	117	138	160
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	өсімдік майы сәбіз	масло растительное	8	10	11
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	морковь	морковь	18	20	24
Нан	Хлеб	20	35	40	пияз курш	лук	15	17	19
					рис	рис	50	60	68
					ак қауданды қырыққабат шептесін /петрушка/ сәбіз	капуста белокачанная	50	60	70
					зелень петрушка	зелень петрушка	6	8	10
					морковь	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
					лимон кышқылы	лимонная кислота	0,2	0,3	0,4
					хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта

3 күн

Тәгамның атауы	Наименование блюда	Тәгамның шығымы, г			Тәгамның ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					Сарал 11.00-ге дейіп				
					жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4

2

Жүгегер жармасынан жасалған ботка				
Каша кукурузная молочная	150	180	200	
Бидай ұнны (ж/с)				сүт
Сүзбеше жұмыртка (меланж)				молоко
Сүзбеше көсілған токаш/Ватрушка/				сахар
Ватрушка с творогом	50	50	50	соль
Ара балы	Мед	10	10	соль
Сүт	Молоко	200	200	сахар
Жемістер	Фрукты	130	130	молоко
Сағат 11.00-ден кейін				
Ет котлеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50
Бытыrap піскен каракүмýк	Гречка припущенная	100	130	150
Кептірлген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40
				соль
				сахар
				хлеб пшеничный

Лапта

Тағамның атты	Г	Тағамның шығымы	Брутто, Г
	Наименование блюда	Ингредиенттері	
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
	11-14 жас	15-18 жас	

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60
					балык	рыба судак	123	143
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9
					сүт	молоко	13	18
					пияз	лук	20	23
					ұн	мука	7	9
					Котлеты рыбные	кызанак пастасы	6	6
						томат паста	21	23
						сәбіз	морковь	2
						пияз	лук	2
						өсімдік майы	масло растительное	7
						йодталған тұз	соль	1
						куриш	рис	37
						өсімдік майы	масло растительное	48
						сабіз	морковь	10
						пияз	лук	69
						кисель	кислев	53
						кант	сахар	31
						лимон кышқылы	кислота лимонная	40
						Нан	хлеб пшеничный	200
						Хлеб	бидай наны	20
								35
								40

1 апта
5-ші күн

Тәгаминың атауы	Наименование блюда	Тәгаминың шығымы, г			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
Салат "Витаминка"					ак кауданды кырккабат	капуста белокачанная	26	31	36	
					сәбіз	морковь	6	7	8	
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5	
					Аскек/шептесін	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	
					сиыр еті	мясо говядина	90	107	118	

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

**1 апта
6 күн**

Тәгаминың атауы	Наименование блюда	Тәгаминың шығымы, г			Тәгаминың ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Сәбіз көсілған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак кауданды қырыққабат сәбіз өсімдік майы йодталған тұз кант	капуста белокачанная морковь масло растительное соль сахар	25,6 15 3 0,7 4 6 8
Бұқтырылған ет овошами	Мясо тушеное с овошами	50\30	55\35	65\35	сібір еті пияз өсімдік майы үн сәбіз макароны сары май йодталған тұз	мясо говядина лук масло растительное мука морковь макароны масло сливочное соль Итмұрын шиповник сахар	30,7 18 21 5 0,8 1,0 1,0
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны	макароны	25 25 25
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	йодталған тұз	масло сливочное	2 3 5
Нан	Хлеб	20	35	40	соль	1 1 1	1 1 1
					Итмұрын	шиповник	20 20 20
					кант	сахар	20 20 20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20 35 40

2 апта

Тәгаминың атауы	Наименование блюда	Тәгаминың шығымы, г	Тәгаминың ингредиенттері	Брутто, г
-----------------	--------------------	---------------------	--------------------------	-----------

	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Пирамида		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін						
"Достық" боткасы				куриш	рис	20
Каша дружба молочная	150	180	200	тары	пшено	23
				сүт	молоко	20
				кант	сахар	23
				йодталған тұз	соль	80
				сары маі	масло сливочное	7,3
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	9,5
				iрімшік	хлеб пшеничный	0,7
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	сыр	0,8
				Кара шай	чай байховый	22
Жемістер	Фрукты	130	130	130	шекер	алма
					сахар	2
					яблоко	20
						20
Сағат 11.00-ден кейін						
Палау сыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сыр еті	Мясо говядина
					пицца	90
					лук	107
					масло растительное	118
					есімдік майы	15
					курш	16
					рис	10
					йодталған тұз	11
					соль	61
					морковь	68
					сабіз	0,4
					ак каудандыкыркабат	0,4
					капуста белокачанская	14
					сәбіз	17
					морковь	19
					кияр	26
					огурец	31
					Аскөк/шоптесін	36
					Укроп/петрушка	6
					есімдік майы	7
					масло растительное	1,1
					йодталған тұз	5
					соль	6
					кант	3
					бидай наны	4
					сахар	0,7
					хлеб пшеничный	4
					Тәтті шай	20
					Кара шай	35
					Чай байховый	2
					шекер	2
					сахар	2

Тәгамиш атауы	Наименование блюда	Тәгамиш шытымы, г			Тәгамиш ингредиенттері	Ингридиенты	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 үнны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йолталған 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
					сәбіз	морковь	25	30	33
					аскабақ	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак кауданды кыркабат	капуста белокочанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					йолталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон кышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					Нан	Хлеб	20	35	40
						хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта

3-ші күн

Тәгамиш атауы	Наименование блюда	Тәгамиш шыбымы, г			Тәгамиш ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сарал 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йолталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25

Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60
Жемистер	130	130	130	яблоко	130	130	130
Ара балы	10	10	10	мед	10	10	10
Сүт	200	200	200	молоко	200	200	200
Сагат 11.00-ден кейин							
Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сыр еті	мясо говяжье	105	115
				бидай наны	хлеб пшеничный	14	16
				пияз	лук	20	23
				кептірілген наан	сухари панровочные	8	9
Ет биточкілері				өсімдік майы	масло растительное	5	6
				жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	4	5
				кызанак пастасы	томат паста	5	7
				сағбіз	морковь	25	25
Бытырап піскен каракүмүк	100	130	150	каракүмүк жармасы	крупа гречка	48	62
				сары май	масло сливочное	5	7
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20
Жемістер	130	130	130	кант	сахар	20	20
Нан	20	35	40	алма	яблоко	130	130
				бидай наны	хлеб пшеничный	20	35
						40	
2 апта							
4-ши күн							
Тағамнын атауы	Наименование блюда	Тағамның шыбымы, Г		Ингридиенттері	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	48	64
					морковь		80
					яблоко	2	3
					кант	8	11
					сахар	11	13
					өсімдік майы	5	6
					масло растительное	5	8
					рыба судак	123	143
					балық	143	163
					бидай наны	7	9
					хлеб пшеничный	7	11
					сүт	13	18
					пияз	20	23
					ұн	7	9
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	кызынак пастасы	мука	6	6
					томат паста	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	картофель	126	150	174
Картоп езбесі	картофельное пюре	100	130	150
Лимон сүсыны	Напиток лимонный	200	200	200
Нан	Хлеб	20	35	40

2-апта
5-ші күн

Тәгаминың атауы	Наименование блюда	Тәгаминың шыбымы, г			Ингридиенттері	Ингридиенттери	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет овощами	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сыр еті	мясо говядина	103	113	133
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	пияз	лук	20	23	27
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
Нан	Хлеб	20	35	40	ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
					лимон кышкылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта
6-ші күн

Тәгаминың атауы	Наименование блюда	Тәгаминың шыбымы, г			Ингредиенттері	Ингридиенттери	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
					ак кауданды кырккабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыр еті	мясо говядина	100	100	100

5

Голубцы (жалкау) етпен және куршпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	10 200	10 200
пияз		14	14
өсімдік майы	масло растительное	4	5
каймак	сметана	16	16
ұн	мука	5	5
сәбіз	морковь	7	9
нан	бидай наны	20	35
Кептірлген жеміс компоты	хлеб пшеничный	20	40
	кептірлген жеміс	200	200
	сухофрукты	200	200
	кант	20	20
	сахар	20	20

1-III KVH

Тагамның шығымы, Г		
Наименование блюда		
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ингредиенттері		
Брутто,Г		
7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін		

Сағат II.00-Ге деңгиз

Сағат 11.00-ден кейін

Сыр еті	105	115	125
Мясо говядина			
Пияз	20	25	31
Лук			
Осімдік майы			
Масло растительное	4	5	6
Гефтелі говяжий с			
коусом	5	9	11
Куріш			
Жұмыртка (меланж)	3	4	5
Яйцо (меланж)			
Мука	5	6	8
Чн			
Томат паста	6	6	6
Кызанак пастасы			
Сәбіз	6	6	6
Морковь	20	22	25
Макароны	33	43	55

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

3 апта

2 -ші күн

Тәгамның атауы	Наименование блюда	Тәгамның шығымы, г			Тәгамның ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау күс етінен	Глов из курицы	150	180	200	Күс еті осімдік майы сәбіз пияз	Мясо курицы масло растительное морковь лук	117	138	160
Ақ кауданды қырыкабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	куріш ак кауданды шөптесін /петрушка/ сәбіз	капуста белокачанная зелень петрушка	50	60	70
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	өсімдік майы алма кант	морковь масло растительное яблоко сахар	20	25	30
Нан	Хлеб	20	35	40	лимон кышкылы лимонная кислота	лимонная кислота	0,2	0,3	0,4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта

3 күн

Тәгамның атауы	Наименование блюда	Тәгамның шығымы, г			Тәгамның ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгегі жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгегі жармасы сүт кант йолталған тұз сары май	крупа кукурузная молоко сахар соль масло сливочное	40 80 7,3 0,7 22	47 100 9,5 0,8 23	49,4 115 9,8 0,8 25
	бидай ұнны (ж/с/с)				мука в/с		22	22	22

3 апта

Наименование блюда	Тагамын атауы		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	30	45	60
балык	123	143	163
бидай наны	7	9	11
хлеб пшеничный	сүт	13	18
молоко	пияз	20	23
лук	лук	27	27
мука	мука	7	9
Количества ингредиентов	50/50	70/50	80/50

Наименование	Ингредиенты	Количество	Единица измерения	Состав
Кызынак пастасы	томат паста	6	6	6
Сабіз	морковь	21	23	25
Пияз	лук	2	2	2
Өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
Йодталған түз	соль	1	1	1
Картоп езбесі	картофель	100	130	150
Картофельное пюре	картофель	126	150	174
Сут	молоко	17	22	26
Сары май	масло сливочное	7	9	10
Кисель	кисель	200	200	200
Кисель	кисель	24	24	24
Кант	сахар	24	24	24
Лимон кышкылы	кислота лимонная	10	10	10
Нан	хлеб пшеничный	0,1	0,1	0,1
		20	35	40

3 апта

Тағамның атауы	Наименование блюда			Тағамның шығымы, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	Ингридиенты	Брутто, г
Сәбіз көслеган кырыккабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	ак кауданды кырыккабат сәбіз есімдік майы йодталған тұз кант	капуста белокачанная морковь масло растительное соль сахар	25,6 15 3 0,7 4 0,8 1,0 8
Бұқтырылған ет овошами	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	пияз өсімдік майы ұн сәбіз	мясо говядина лук масло растительное мука морковь	103 20 3 5 5 7 113 23 7 6 8 133 27
Макароны	Макароны отварные	100	130	макароны сары май йодталған тұз	макароны масло сливочное соль	25 33 2 43 3 5 25 55
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	итмұрын кант	шиповник сахар	20 20 20 20
Нан	Хлеб	20	35	бидай наны	хлеб пшеничный	40 35 40

**3 апта
6 күн**

Тәғамын атауы	Наименование блюда	Тәғамын шыбымы, г			Тәғамының ингредиенттері	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 кауданды кырккабат сәбіз кияр Аскөк/шептесін өсімдік майы йодталған тұз кант	капуста белокачанная морковь огурец укроп/петрушка масло растительное соль сахар	26 6 1,1 5 3 0,7 4	31 7 1,3 6 4 0,8 6
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	сиыр еті пияз өсімдік майы қызынан пастасы картоп	мясо говядина лук масло растительное томат паста картофель	90 15 6 7 150	107 18 7 8 180
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон кант	лимон сахар	18 20	18 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35
4 апта								
1-ші күн								
Сағат 11.00-ге дейін								
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	куриш тары сүт кант йодталған тұз сары май	рис пшено молоко сахар соль масло сливочное	20 20 80 7,3 0,7 22	23 23 100 9,5 0,8 22,7
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік кешкін сары	хлеб пшеничный сыр	20 12	35 17
Тәті шай	Чай с сахаром	200	200	200	чай байховый сахар	2 20	2 20	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	шоколад яблоко	130	130	

Сағат 11.00-ден кейін

Галау сыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	118	107	90
		150	180	200	16	17	15
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	68	0,4	0,4
		50	60	70	19	17	14
Нан	Хлеб	20	35	40	36	31	26
		20	35	40	8	7	6
Тәті шай	Чай с сахаром	200	200	200	40	35	20
		200	200	200	2	2	2

**4 апта
2-ші күн**

Тәгамның атауы	Наименование блюда	Тәгамның шығымы, г			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
Токаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22	0,19
		50	50	50	жұмыртқа (мелаж)	яйдо (меланж)	0,19	0,19	0,19	0,01
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01	0,01
		150	180	200	кант	сахар	10	15	20	11
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	сүт	молоко	11	11	11	2
		150	180	200	өсімдік майы	масло растительное	2	2	2	1
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	ашыткы	дрожжи	1	1	1	1
		150	180	200	Күс еті	Мясо курицы	117	138	160	160
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	картоп	картофель	54	64	72	72
		150	180	200	сәбіз	морковь	25	30	33	33
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36	36
		150	180	200	пияз	лук	12	14	16	16
Көкөніс бұктырымасы	Рагу из курицы	150	180	200	ак кауданды кырыққабат	капуста белокачанная	42	48	52	52
		150	180	200	өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10	10

Кисель	200	200	200	200	200	200	
Нан	Хлеб	20	35	40	20	35	
Быттарап піскен каракүмбық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	105	115	
Кептірлген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	20	20	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	20	20	
Нан	Хлеб	20	35	40	20	35	
4 апта							
3-ші күн							
Тагамын атауы		Наименование блюда		Тагамыны шығымы, г		Брутто,г	
		7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
Сағат 11.00-ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботка	Каша пшеничная	150	180	200	крупа пшеничная	40	
					молоко	80	
					сахар	7,3	
					солъ	0,7	
					масло сливочное	0,8	
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	22	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	30	
Ара балы	Мед	10	10	10	яблоко	130	
Сұт	Молоко	200	200	сүт	мер	10	
					молоко	200	
Сағат 11.00-ден кейін							
Битоқілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	мясо говяжье	105	
					хлеб пшеничный	14	
					пияз	20	
					лук	23	
					кептірлген нан	27	
					сухари панровочные	8	
					өсімдік майы	5	
					масло растительное	6	
					жұмыртка (меланж)	4	
					яйцо (меланж)	5	
					кызанак пастасы	6	
					томат паста	5	
					сәбіз	7	
					морковь	25	
					каракүмбық жармасы	25	
					сары май	48	
					масло сливочное	5	
					кептірлген жеміс	7	
					сухофрукты	20	
					кант	20	
					сахар	20	
					алма	130	
					яблоко	130	
					хлеб пшеничный	20	
						35	
						40	

4 апта
4-ші күн

Тәғамын атауы	Наименование блюда	Тәғамын шығымы, г			Тәғамынш ингредиенттері	Ингридиенттері	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты яблоком	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз алма кант осімдік майы	морковь яблоко сахар	48	64	80
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балык бидай наны сүт пияз ұн	рыба судак молоко	5	6	8
Көкөністермен буға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущеный с овощами	100	130	150	сабіз сабіз есімдік майы йодтапған түз куріш өсімдік майы сабіз	томат паста морковь	7	9	11
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	пияз лимон кант	соль	6	6	6
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	морковь	21	23	25

4 апта
5-ші күн

Тәғамын атауы	Наименование блюда	Тәғамын шығымы, г			Тәғамынш ингредиенттері	Ингридиенттері	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубцы (жалкау) етпен және куршпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ак каяуданды кырыккабат сыр еті курш жармасы пияз осімдік майы каймак	капуста белокочанная мясо говядина крупа рис лук масло растительное сметана	103	103	103
							16	16	16

ұн	мука	5	5	5
сәбіз	морковь	7	9	11
нан	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірлген жеміс компоты	компот из сухофруктов	200	200	200
	кант	20	20	20

4 апта
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Ингридиенты	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	сыр еті пияз осімдік майы ұн сәбіз	мясо говядина лук масло растительное мука морковь	103 20 3 5 25	113 23 5 6 25
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны сары май йодталған тұз	масло сливочное соль	2 1 1	3 1 1
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоко канды лимон лимон жымы	сахар лимонная кислота	45 24 0.2	45 24 0.3
Нан	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	бидай нағызы	20	35 0.4

Акциянан Академияның управление образования