



Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым Министрлігі  
 Ақтөбе облысы Білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан  
 12.01.2004 жыл  
 (Ақтөбе облысының жалпы білім беретін мекемелерін таныған ұйымдарының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘБІРІ)

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мекемелерін жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардан барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘБІРІ

1 апта  
 1-ші күні

Ас мәзірі бойынша бөлімдерге міндеті және 6001 мөлше

Тамақтың атауы	Нанысөз немесе бланд	Тамақтың мөлшемі, г			Тамақтың ингредиенттері	Ингредиентті	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 жармадан жасалған ботқа	Қала пішінде	150	180	200	Тары жармасы	крупя пишема	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Қоспадан тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Бірнеше жасалған бутерброд	Бутерброд е сарым	20/10	33/15	40/20	белай паша	хлеб пшеничный	20	35	40
					тұрашкі	сыр	12	17	22
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тегін шай	Чай е сарымен	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шәкәр	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтели соусымен	Тефтели говядина с соусом	55/30	63/30	73/30	саяр еті	мясо говядина	105	115	125
					паша	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					тұрап	рис	5	9	11
					жұмыртқа (желшек)	яйцо (желшек)	3	4	5
					дәл	мука	5	6	8
					қолданақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
Макаронны	Макаронны отпарные	100	130	150					

Түрү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү	Мөл-дөсү
Түткү май	200	200	200	200	200	200	200
Жемистер	150	150	150	150	150	150	150
Нан	20	35	40	40	40	40	40

1 анна  
2 -ші күн

Тагымал атауы	Наименование блюда	Тагымал шығамы, г			Тагымал ингредиенттері	Инцидентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Панду сүз етінен	Панду ил сүрпісі	150	180	200	Күс еті	Масо курни	117	138	160
Ақ қарандай қырықбағат салмағы	Салат ил капуста с желінен	50	60	70	өсімдік майы сәбіз пиво сүрпіш ақ қарандай қырықбағат	масло растительное молоко дух рис капуста белокочанная	8 18 15 50 50	10 20 17 60 60	11 24 19 68 70
Көкпірдіген жеміс қоспағы	Көкпіт ил сүзифруктов	200	200	200	көкпітсіз (сүрпіш) сәбіз өсімдік майы	зелень петрушка морковь масло растительное	6 20 3	8 25 4	10 30 5
Нан	Хлеб	20	35	40	көкпірдіген жеміс көкпіт көкпіт бұдай ұны	сүзифрукты сәбіз хлеб пшеничный	20 20 20	20 20 35	20 20 40

1 анна  
3 күн

Тагымал атауы	Наименование блюда	Тагымал шығамы, г			Тагымал ингредиенттері	Инцидентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасын жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы сүт көкпіт Вода сәбіз сүрпіш бұдай ұны (ж/с) сүзифрук	куруза кукурузная молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог	40 80 7,3 0,7 22 22 11,5	47 160 9,5 0,8 23 22 11,5	49,4 115 9,8 0,8 25 22 11,5

Сүбеде көрсетілген тамақ/Патрушка/	Патрушка с тәуірмен	Тағамның шығымы, г			жұмыртқа (металле)	айпау (металле)	0,19	0,19	0,19
		50	50	50					
Ара балы	Мел	10	10	10					
Сүт	Молыко	200	200	200					
Жемістер	Фрукты	150	150	150					

Сағат 11.00-ден кейін

Ет көпелі тауықпен	Коплетта на говядина с соусом	50/50	60/50	70/50	Тәуірмен	жұмыртқа (металле)	0,19	0,19	0,19
Бұлғарша піскен қарқарлық	Гречка припущенная	100	150						
Көптірілген жеміс көпелеті	Компот из сухофруктов	200	200	200					
Нан	Хлеб	20	35	40					
					сүт еті		105	115	125
					пана		20	23	27
					өсімдік майы		5	6	7
					нан		14	16	18
					жұмыртқа (металле)		4	5	6
					ұн		5	6	8
					кызылқанды пістелесі		6	6	6
					сәбіз		25	25	25
					қарқарлық		48	62	71
					жұмыртқа (металле)		4	5	6
					сүт еті		1	1	1
					көптірілген		20	20	20
					кәбік		20	20	20
					бұлақ пана		20	35	40

І апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Наймендеме бөледі	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Барлығы		
		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
Бұтырылған құс еті көпелетімен	Курица тушеная с соусом	60/50	70/50	80/50	құс еті нан	Молыко құс өсімдік майы	140	150	170
					шпатель/пастушка	өсімдік майы	15	18	21
						өсімдік майы	6	7	8
						өсімдік майы	8	9	10

Тараптан алуы	Найсыюуланган бленда	Тамашын шыгымы, г			Индридангана	Бруттог		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гарвар: кырымкыбабт бүлбүлмасы	Кыпуста тушанан	100	130	150	соль	1	1	1
					кырымкыбабт	15	18	20
Кысыл	Кысыл	200	200	200	кыпуста	143	186	215
					белогышанан	5	7	8
					дук	3	4	5
					кыпуста	9	12	14
					кыпуста	1	1	1
					кыпуста	3	4	5
					кыпуста	4	5	6
					кысыл	24	24	24
					кыпуста	10	10	10
					кысыл	0,1	0,1	0,1
Нам	Хлеб	20	35	40	кысыл	20	35	40

1 жана  
5-ші куту

Тамашын алуы	Найсыюуланган бленда	Тамашын шыгымы, г			Индридангана	Бруттог		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салам "Витаминга"	Салам "Витаминга"	50	60	70	кырымкыбабт	26	31	36
					кырымкыбабт	6	7	8
					кырымкыбабт	1,1	1,3	1,5
					кырымкыбабт	5	6	7
					кырымкыбабт	3	4	5
					кырымкыбабт	0,7	0,8	1,0
					кырымкыбабт	4	6	8
					кырымкыбабт	90	107	118
					кырымкыбабт	15	18	20
					кырымкыбабт	6	7	8
Коргол сипур етмен	Жароок по домашнему	150	180	200	кырымкыбабт	7	8	9
					кырымкыбабт	150	180	200
					кырымкыбабт	18	18	18
					кырымкыбабт	20	20	20
Лимон сусуны	Напиток лимонный	200	200	200	кырымкыбабт	20	20	20
					кырымкыбабт	20	35	40
Нам	Хлеб	20	35	40	кырымкыбабт	20	35	40

1 апта  
6 күн

Тағамның атауы	Нанеквивалентіне баламалы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	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 тіп қауынмен және морковпен	50	60	70	ақ кәдімгі қырыққабат сәбіз өсімдік майы	кәдімгі қырыққабат морковь масло растительное	25,6	30,7	35,8
Бұқтырылған ет	Масо тузымен және өсімдік	80	90	100		Подсолнечное жәйт смак еті шай өсімдік майы	0,7 4 103 20 3	0,8 6 113 23 4	1,0 8 133 27 5
Макарона	Макарона отпарымен	100	130	150		су сәбіз макарона сары май	5 25 33 2	6 25 43 3	8 25 55 5
Нұрмұрын сусыны	Нұрмұрын аз шикізетпен	200	200	200		Подсолнечное жәйт	1 20	1 20	1 20
Шай	Хлеб	20	35	40		бұдыл қаны	20	20	20
							20	35	40

2 апта  
1-ші күн

Тағамның атауы	Нанеквивалентіне баламалы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат 11,00-ге дейін									
"Достық" ботқасы	Қаша құрама молочная	150	180	200	сүрім тары	рис пшено	20 20	23 23	25 25
Шай ірімшек майымен	Бутерброд с сыром	20/10	34/15	40/20	сүт жәйт Подсолнечное сары май	макаро смак соль масло сливочное	80 7,3 0,7 22	100 9,5 0,8 22,7	115 9,8 0,8 25
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	бұдыл қаны ірімшек	хлеб пшеничный сыр	20 12	35 17	40 22
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Қара шай шөкәр Жемістер	Чай байховый смак Фрукты	2 20 150	2 20 150	2 20 150
Салат 11,00-ден кейін									

Түрү	Аты	Салмагы, г	Салмагы, г	Салмагы, г	Салмагы, г	Түрү	Салмагы, г	Салмагы, г	
								7-10 жас	11-14 жас
Пайыз сүзүмү	Пайыз то гомоцины	150	180	200	70	сүзүмү	90	107	118
						түзүмү	15	16	17
						өсүмдүк майы	8	10	11
						сүзүмү	51	61	68
						Водоган түзүмү	0,4	0,4	0,4
						сүзүмү	14	17	19
						ак куудуу	26	31	36
						кыркыраак	6	7	8
						сүзүмү	1,1	1,3	1,5
						кыркыраак	3	4	5
Салат "Витамин"	Салат "Витамин"	50	60	70	Алсуу/контраст	3	6	7	
					өсүмдүк майы	0,7	0,8	1,0	
					Водоган түзүмү	4	6	8	
					кыркыраак	20	35	40	
					Булган түзүмү	2	2	2	
					Кара шай	20	20	20	
					кыркыраак	20	20	20	
					Булган түзүмү	20	20	20	
					Кара шай	20	20	20	
					кыркыраак	20	20	20	

2-этап  
2-нөү күнү

Түрү	Аты	Салмагы, г	Салмагы, г	Салмагы, г	Салмагы, г	Түрү	Салмагы, г		
							7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төмөнкү сүзүмү	Төмөнкү сүзүмү	50	50	50	70	сүзүмү	22	22	22
						жүзүмү (өсүмдүк)	0,19	0,19	0,19
						Водоган түзүмү	0,01	0,01	0,01
						кыркыраак	10	15	20
						сүзүмү	11	11	11
						өсүмдүк майы	2	2	2
						кыркыраак	1	1	1
						Кара шай	117	138	160
						кыркыраак	54	64	72
						сүзүмү	25	30	33
Көкөкү бүтүрмөсү	Көкөкү бүтүрмөсү	150	180	200	70	сүзүмү	27	32	36
						түзүмү	12	14	16
						ак куудуу	42	48	52
						кыркыраак	12	14	16
						Булган түзүмү	12	14	16
						Кара шай	12	14	16
						кыркыраак	12	14	16
						Булган түзүмү	12	14	16
						Кара шай	12	14	16
						кыркыраак	12	14	16

	Кисель	200	200	200	200	өсімдік майы		масло растительное		7,5	9	10
						Водянистый туз	соль	соль	0,5			
						кисель		кисель	24	24	24	24
						квас		квас	10	10	10	10
						лимон қышқылы		лимонная кислота	0,1	0,1	0,1	0,1
						бидай ұяшы		хлеб пшеничный	20	35	40	40

2-апта

3-ші күні

Тағамның атауы	Нәсіпсіздікке бейнесі	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Нәсіпсіздігі	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Жүгері жармадан жасалған ботқа	Каша кукурузная мелочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					квас	квас	7,3	9,5	9,8
					Водянистый туз	соль	0,7	0,8	0,8
					сұры май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	Фрукты	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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет біткелілері	Биточка из говядины	50/50	60/50	70/50	смажени	мясо говядины	105	115	125
					бидай папы	хлеб пшеничный	14	16	18
					пирог	пирог	20	23	27
					кәтпірінен нан	сухари пшеничные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
Батыран пішен қармағы	Гречка рассыпчатая	100	130	150	жұмыртқа (моллас)	яйцо (моллас)	4	5	6
					қызынак пістасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					кәтпірінен жарма	крупя гречка	48	62	71
					сұры май	масло сливочное	5	7	10
Кәтпірінен жеміс қоспасы	Қоспағат из сухофруктов	200	200	200	кәтпірінен жеміс	сухофрукты	20	20	20
					квас	квас	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	Фрукты	150	150	150

Имя	Хлеб	20	35	40	Белый шны	Хлеб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	-----------	----------------	----	----	----

2-япта  
4-ші кут

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сабда бей айма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сабда алма салар	морковь яблоко салар	48 2 8	64 3 11	80 4 13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық Белый шны сүт тұз ун	рыба судак Хлеб пшеничный молоко тук мука	123 7 13 20 7	143 9 18 23 9	163 11 20 27 11
					көкөніс пастасы	томат паста	6	6	6
Картоп етбесі	Картофельное пюре	100	150	150	сабда тұз	морковь тук	21 2	23 2	25 2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
Дәмел сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	Болтаған тұз	соль	1	1	1
					картоп сүт сары май лимон салар	картофель молоко масло сливочное лимон салар	126 17 7 18 20	150 22 9 18 20	174 26 10 18 20
Имя	Хлеб	20	35	40	Белый шны	Хлеб пшеничный	20	35	40

2-япта  
5-ші кут

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	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	сир еті поя	мясо говядина тук	103 20	113 23	133 27
					өсімдік майы ун сабда	масло растительное мука морковь	3 5 25	5 6 25	7 8 25
Масароны	Макарони отварные	100	130	150	масароны сары май болтаған тұз	макарони масло сливочное соль	33 2 1	43 3 1	55 5 1



Келтірілген асыяқ қолмағашы	Компютт пп сухофруктов	200	200	200	келтірілген асыяқ қолмағашы	сухофрукты	20	20	20
Шан	Хлеб	20	35	40	бидай қаны	сухофрукты	20	35	40

2 апта  
6-ші күні

Тағамның атауы	Нанасөзбеке бленды	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Күрделі, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гөлубалы (жәнеу) етпен және құрғанмен, соустпен	Гөлубалы асыяқ с соустпен	200	200	200	ак қаруанды қармақбап	кәпуста	100	100	100
					сөзбе еті	белокочанная	100	100	100
					күршім жармаасы	күршім рис	10	10	10
					пшаз	зук	14	14	14
					асідей майы	масло растительное	4	5	6
					каймак	сырғана	16	16	16
					ун	маука	5	5	5
					сабза	мауреконь	7	9	11
					бидай қаны	хлеб пшеничный	20	35	40
					келтірілген асыяқ қолмағашы	сухофрукты	20	20	20
Шан	Хлеб	20	35	40	бидай қаны	сухофрукты	20	35	40
Келтірілген асыяқ қолмағашы	Компютт пп сухофруктов	200	200	200	келтірілген асыяқ қолмағашы	сухофрукты	20	20	20