



Бекітемін \_\_\_\_\_ төраға, Ақтөбе облысы  
білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан  
29.09.2023 ж.  
(Ақтөбе облысындағы жалпы білім беретін  
мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша  
Жұмыс тобы мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық ас мәзірі

1 аяпта

1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 тенге

| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін            |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Күріш жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                                 |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                 |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшікпен жасалған бутерброд   | 20/10              | 35/15     | 40/20     | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                 |                    |           |           | ірімшік                 | 12       | 17        | 22        |
| Жемістер                        | 150                | 150       | 150       | Жемістер                | 150      | 150       | 150       |
| Лимон сусыны                    | 200                | 201       | 202       | лимон                   | 18       | 18        | 18        |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Сағат 11.00-ден кейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ет теңізді соусымен             | 55/50              | 65/50     | 75/50     | сыйыр 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         |

|              |     |     |     |               |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| Макарона     | 100 | 130 | 150 | макарона      | 33  | 43  | 55  |
| Лимон сусыны | 200 | 200 | 200 | сары май      | 2   | 3   | 5   |
| Жемістер     | 150 | 150 | 150 | йодталған тұз | 1   | 1   | 1   |
| Нан          | 20  | 35  | 40  | лимон         | 18  | 18  | 18  |
|              |     |     |     | қант          | 20  | 20  | 20  |
|              |     |     |     | Жемістер      | 150 | 150 | 150 |
|              |     |     |     | бидай наны    | 20  | 35  | 40  |

1 апта  
2-ші күн

| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін          |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ұнтақ ботқасы                 | 150                | 180       | 200       | Ұнтақ жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
| Печенье                       | 30                 | 45        | 60        | печенье                 | 22       | 22,7      | 25        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 30       | 45        | 60        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Сағат 11.00-ден кейін         |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Палау құс етінен              | 150                | 180       | 200       | құс еті                 | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 117      | 138       | 160       |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 8        | 10        | 11        |
|                               |                    |           |           | пияз                    | 18       | 20        | 24        |
|                               |                    |           |           | күріш                   | 15       | 17        | 19        |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 50                 | 60        | 70        | ақ қауданды қырыққабат  | 50       | 60        | 68        |
|                               |                    |           |           | шоптесін /петрушка/     | 50       | 60        | 70        |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 6        | 8         | 10        |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 20       | 25        | 30        |
|                               |                    |           |           |                         | 3        | 4         | 5         |

|                           |     |     |     |                   |    |    |    |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|----|----|----|
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20 | 20 | 20 |
| Нан                       | 20  | 35  | 40  | қант              | 20 | 20 | 20 |
|                           |     |     |     | бидай наны        | 20 | 35 | 40 |

1 апта  
3 күн

| 3 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін              |                    |           |           |                           |          |           |           |
| Тары жармасынан жасалған ботқа    | 150                | 180       | 200       | тары жармасы              | 40       | 47        | 49,4      |
|                                   |                    |           |           | сүт                       | 80       | 100       | 115       |
|                                   |                    |           |           | қант                      | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                   |                    |           |           | йодталған тұз             | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                   |                    |           |           | сары май                  | 1/22     | 22,7      | 25        |
| Сүзбеше қосылған тоқаш /Ватрушка/ | 50                 | 50        | 50        | бидай ұны (ж/с)           | 22       | 90        | 95        |
|                                   |                    |           |           | сүзбеше                   | 11,5     | 75        | 85        |
|                                   |                    |           |           | жұмыртқа                  | 0,19     | 0,02      | 0,03      |
|                                   |                    |           |           | йодталған тұз             | 0,01     | 0,01      | 0,01      |
|                                   |                    |           |           | қант                      | 10       | 15        | 20        |
|                                   |                    |           |           | сүт                       | 11       | 11        | 11        |
|                                   |                    |           |           | өсімдік майы              | 2        | 2         | 2         |
|                                   |                    |           |           | ашытқы                    | 1        | 1         | 1         |
|                                   |                    |           |           | Кептірілген жеміс компоты | 200      | 200       | 200       |
| қант                              | 20                 | 20        | 20        |                           |          |           |           |
| Жемістер                          | 150                | 150       | 150       |                           |          |           |           |
| Сағат 11.00-ден кейін             |                    |           |           |                           |          |           |           |
| Ет котлеті соусымен               | 50/50              | 60/50     | 70/50     | сирь 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  |
|                           |     |     |     | қызылқандық пастасы | 6  | 6  | 6  |
|                           |     |     |     | сәбіз               | 25 | 25 | 25 |
| Бытырап піскен қарақұмық  | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы   | 48 | 62 | 71 |
|                           |     |     |     | сары май            | 4  | 5  | 6  |
|                           |     |     |     | йодталған тұз       | 1  | 1  | 1  |
| Сәбіз бен алма салаты     | 50  | 60  | 70  | сәбіз               | 48 | 64 | 80 |
|                           |     |     |     | алма                | 2  | 3  | 4  |
|                           |     |     |     | қант                | 8  | 11 | 13 |
|                           |     |     |     | өсімдік майы        | 5  | 6  | 8  |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс   | 20 | 20 | 20 |
|                           |     |     |     | қант                | 20 | 20 | 20 |
| Нан                       | 20  | 35  | 40  | бидай наны          | 20 | 35 | 40 |

1 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін             |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Жүгері жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | жүгері жармасы          | 40       | 47        | 49,4      |
|                                  |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                  |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                  |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Пряник                           | 35                 | 35        | 35        | Пряник                  | 35       | 35        | 35        |
| Кисель                           | 200                | 200       | 200       | кисель                  | 24       | 24        | 24        |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 10       | 10        | 10        |
|                                  |                    |           |           | лимон қышқылы           | 0,1      | 0,1       | 0,1       |

| Сағат 11.00-ден кейін |       |       |       |                    |     |     |     |
|-----------------------|-------|-------|-------|--------------------|-----|-----|-----|
| Құс еті               | 60/50 | 70/50 | 80/50 | құс еті            | 140 | 150 | 170 |
|                       |       |       |       | пияз               | 15  | 18  | 10  |
|                       |       |       |       | осімдік майы       | 6   | 7   | 8   |
|                       |       |       |       | шөптесін/ петрушка | 8   | 9   | 10  |
|                       |       |       |       | йодталған тұз      | 1   | 1   | 1   |
| Күріш                 | 100   | 130   | 150   | сәбіз              | 15  | 18  | 20  |
|                       |       |       |       | күріш              | 37  | 48  | 55  |
|                       |       |       |       | сары май           | 5   | 7   | 9   |
|                       |       |       |       | йодталған тұз      | 1   | 1   | 1   |
| Кисель                | 200   | 201   | 202   | кисель             | 24  | 24  | 24  |
|                       |       |       |       | қант               | 10  | 10  | 10  |
|                       |       |       |       | лимон қышқылы      | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Нан                   | 20    | 35    | 40    | бидай наны         | 20  | 35  | 40  |

1 апта  
5 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін          |                    |           |           |                         |          |           |           |
| "Дружба" ботқасы              | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | тары жармасы            | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшікпен жасалған бутерброд | 30                 | 50        | 60        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                               |                    |           |           | ірімшік                 | 11       | 16        | 21        |
| Ара балы                      | 10                 | 10        | 10        | ара балы                | 10       | 10        | 10        |
| Сүт                           | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200      | 200       | 200       |

| Сағат 11.00-ден кейін         |     |     |     |                        |     |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------------------------|-----|-----|-----|
| Картоп сиыр етімен            | 150 | 180 | 200 | сиыр еті               | 90  | 107 | 118 |
|                               |     |     |     | пияз                   | 15  | 18  | 20  |
|                               |     |     |     | өсімдік майы           | 6   | 7   | 8   |
|                               |     |     |     | қызанақ пастасы        | 7   | 8   | 9   |
|                               |     |     |     | картоп                 | 150 | 180 | 200 |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 50  | 60  | 70  | ақ қауданды қырыққабат | 50  | 60  | 70  |
|                               |     |     |     | шөптесін               | 6   | 8   | 10  |
|                               |     |     |     | сәбіз                  | 20  | 25  | 30  |
|                               |     |     |     | өсімдік майы           | 3   | 4   | 5   |
| Нан                           | 20  | 35  | 40  | бидай наны             | 20  | 35  | 40  |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс      | 20  | 20  | 20  |
|                               |     |     |     | қант                   | 20  | 20  | 20  |

2 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 |
|                                  |                    |           |           | Сағат 11.00-ге дейін    |           |           |           |
| Жүгері жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | жүгері жармасы          | 40        | 47        | 49,4      |
|                                  |                    |           |           | сүт                     | 80        | 100       | 115       |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 7,3       | 9,5       | 9,8       |
|                                  |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7       | 0,8       | 0,8       |
|                                  |                    |           |           | сары май                | 22        | 22,7      | 25        |
| Печенье                          | 30                 | 45        | 60        | печенье                 | 30        | 45        | 60        |
| Лимон сусыны                     | 200                | 200       | 200       | лимон                   | 18        | 18        | 18        |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 20        | 20        | 20        |
| Жемістер                         | 150                | 150       | 150       | Жемістер                | 150       | 150       | 150       |
|                                  |                    |           |           | Сағат 11.00-ден кейін   |           |           |           |
| Палау сиыр етімен                | 150                | 180       | 200       | сиыр еті                | 90        | 107       | 118       |

|                   |     |     |     |                        |      |       |       |
|-------------------|-----|-----|-----|------------------------|------|-------|-------|
|                   |     |     |     | 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    |
|                   |     |     |     | ақ қауданды қырыққабат | 25,6 | 30,72 | 35,84 |
|                   |     |     |     | сәбіз                  | 6    | 7,2   | 8,4   |
|                   |     |     |     | қияр                   | 1,1  | 1,32  | 1,54  |
|                   |     |     |     | зелень                 | 5    | 6     | 7     |
|                   |     |     |     | жасыл бұршақ           | 15   | 18    | 21    |
|                   |     |     |     | өсімдік майы           | 3    | 64    | 80    |
|                   |     |     |     | йодталған тұз          | 0,7  | 0,84  | 0,98  |
|                   |     |     |     | қант                   | 0,02 | 6     | 8     |
|                   |     |     |     | бидай наны             | 120  | 35    | 40    |
|                   |     |     |     | лимон                  | 18   | 18    | 18    |
|                   |     |     |     | қант                   | 20   | 20    | 20    |
| Салат "Витаминка" | 50  | 60  | 70  |                        |      |       |       |
| Нан               | 20  | 35  | 40  |                        |      |       |       |
| Лимон сусыны      | 200 | 200 | 200 |                        |      |       |       |

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 |
| Сағат 11.00-ге дейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Тары жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | тары жармасы            | 40       | 47        | 49,4      |
|                                |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Нан сары маймен                | 20/10              | 35/15     | 40/20     | Бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                |                    |           |           | сары май                | 10       | 15        | 20        |
| 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   |
| Сағат 11.00-ден кейін              |     |     |     |                        |       |      |       |
| Көкөніс<br>бұқтырмасы              | 150 | 180 | 200 | Қус еті                | 117   | 138  | 160   |
|                                    |     |     |     | картон                 | 54    | 64   | 71,53 |
|                                    |     |     |     | сәбіз                  | 25    | 30   | 33,26 |
|                                    |     |     |     | кабачки                | 27    | 32   | 36    |
|                                    |     |     |     | пияз                   | 12    | 14   | 16    |
|                                    |     |     |     | ақ қауданды қырыққабат | 52    | 48   | 52,33 |
|                                    |     |     |     | жасыл бұршақ           | 23    | 30   | 31    |
|                                    |     |     |     | өсімдік майы           | 7,5   | 9    | 10    |
|                                    |     |     |     | йодталған тұз          | 0,525 | 0,63 | 0,7   |
| Сүзбеше қосылған<br>тоқаш/Ватрушка | 50  | 50  | 50  | бидай ұны (ж/с)        | 22    | 90   | 95    |
|                                    |     |     |     | сүзбеше                | 1,5   | 75   | 85    |
|                                    |     |     |     | жұмыртқа               | 0,19  | 0,02 | 0,03  |
|                                    |     |     |     | йодталған тұз          | 0,01  | 0,01 | 0,01  |
|                                    |     |     |     | қант                   | 10    | 15   | 20    |
|                                    |     |     |     | сүт                    | 11    | 11   | 11    |
|                                    |     |     |     | өсімдік майы           | 2     | 2    | 2     |
| Кисель                             | 200 | 201 | 202 | ашытқы                 | 1     | 1    | 1     |
|                                    |     |     |     | кисель                 | 24    | 24   | 24    |
|                                    |     |     |     | қант                   | 10    | 10   | 10    |
|                                    |     |     |     | лимон қышқылы          | 0,1   | 0,1  | 0,1   |
| Нан                                | 20  | 35  | 40  | бидай наны             | 20    | 35   | 40    |
| Жемістер                           | 150 | 150 | 150 | Жемістер               | 150   | 150  | 150   |

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 |
|                               |                    |           |           | Сағат 11.00-ге дейін    |          |           |           |
| "Дружба" ботқасы              | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | тары жармасы            | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшіктен жасалған бутерброд | 30                 | 50        | 60        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                               |                    |           |           | ірімшік                 | 11       | 16        | 21        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | Сағат 11.00-ден кейін   |          |           |           |
| Ет биточкілері                | 50/50              | 60/50     | 70/50     | сиыр еті                | 105      | 115       | 125       |
|                               |                    |           |           | бидай наны              | 14       | 16        | 18        |
|                               |                    |           |           | пияз                    | 20       | 23        | 27        |
|                               |                    |           |           | кептірілген нан         | 8        | 9         | 10        |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 5        | 6         | 7         |
|                               |                    |           |           | жұмыртқа                | 4        | 5         | 6         |
|                               |                    |           |           | қызанақ пастасы         | 5        | 7         | 10        |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 25       | 25        | 25        |
| Бытырап піскен қарақұмық      | 100                | 130       | 150       | қарақұмық жармасы       | 48       | 62        | 71        |
|                               |                    |           |           | сары май                | 5        | 7         | 10        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 18       | 18        | 18        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Нан                           | 20                 | 35        | 40        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |

2 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін  |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ұнтақ ботқасы         | 150                | 180       | 200       | Ұнтақ жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                       |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                       |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                       |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                       |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Тәтті тоқаш           | 40                 | 40        | 40        | Бидай ұны               | 100      | 115       | 130       |
|                       |                    |           |           | Сары май                | 20       | 25        | 25        |
|                       |                    |           |           | қант                    | 15       | 20        | 20        |
|                       |                    |           |           | ашытқы                  | 3        | 5         | 6         |
|                       |                    |           |           | жұмыртқа                | 3        | 4         | 5         |
|                       |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,02     | 0,03      | 0,03      |
|                       |                    |           |           | өсімдік майы            | 9        | 11        | 14        |
| Сүт                   | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200      | 200       | 200       |
| Сағат 11.00-ден кейін |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Балғын көкөніс салаты | 50                 | 60        | 70        | ақ кауданды қырыққабат  | 50       | 60        | 70        |
|                       |                    |           |           | сәбіз                   | 30       | 32        | 35        |
|                       |                    |           |           | өсімдік майы            | 3        | 5         | 6         |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 6        | 8         | 10        |
| Балық котлеті         | 60/50              | 70/50     | 80/50     | балық                   | 123      | 143       | 163       |
|                       |                    |           |           | бидай наны              | 7        | 9         | 11        |
|                       |                    |           |           | сүт                     | 13       | 18        | 20        |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 20       | 23        | 27        |
|                       |                    |           |           | ұн                      | 7        | 9         | 11        |
|                       |                    |           |           | қызанақ пастасы         | 6        | 6         | 6         |

|                           |     |     |     |                   |     |     |     |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|-----|-----|-----|
|                           |     |     |     | сәбіз             | 21  | 23  | 25  |
|                           |     |     |     | пияз              | 2   | 2   | 2   |
|                           |     |     |     | өсімдік майы      | 7   | 9   | 11  |
|                           |     |     |     | йодталған тұз     | 1   | 1   | 1   |
| Картон еzbесі             | 100 | 130 | 150 | картон            | 126 | 150 | 174 |
|                           |     |     |     | сүт               | 17  | 22  | 26  |
|                           |     |     |     | сары май          | 7   | 9   | 10  |
| Нан                       | 20  | 35  | 40  | бидай наны        | 20  | 35  | 40  |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 18  | 18  | 18  |
|                           |     |     |     | қант              | 20  | 20  | 20  |
|                           |     |     |     |                   |     |     |     |

2 апта  
5-ші күн

| 5-ші күн                        |                    |           |           | Брутто,г                |          |           |           |
|---------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|----------|-----------|-----------|
| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін            |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Күріш жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                                 |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                 |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Нан сары маймен                 | 25                 | 45        | 55        | Бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 5        | 10        | 15        |
| Кисель                          | 200                | 201       | 202       | кисель                  | 24       | 24        | 24        |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 10       | 10        | 10        |
|                                 |                    |           |           | лимон қышқылы           | 0,1      | 0,1       | 0,1       |
| Сағат 11.00-ден кейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
|                                 | 200                | 200       | 200       | ақ қауанды қырыққабат   | 103      | 103       | 103       |
|                                 |                    |           |           | сыыр еті                | 100      | 100       | 100       |

|                                                     |     |     |     |               |     |     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| Голубцы (жалқау)<br>етпен және<br>күріппен, соуспен |     |     |     | күріш жармасы | 10  | 10  | 10  |
|                                                     |     |     |     | пияз          | 14  | 14  | 14  |
|                                                     |     |     |     | өсімдік майы  | 4   | 5   | 6   |
|                                                     |     |     |     | каймақ        | 16  | 16  | 16  |
|                                                     |     |     |     | ұн            | 5   | 5   | 5   |
| Нап                                                 | 20  | 35  | 40  | сәбіз         | 7   | 9   | 11  |
| Кисель                                              | 200 | 200 | 200 | бидай наны    | 20  | 35  | 40  |
|                                                     |     |     |     | кисель        | 24  | 24  | 24  |
|                                                     |     |     |     | қант          | 10  | 10  | 10  |
|                                                     |     |     |     | лимон қышқылы | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

2-апта

6-ші күн

| 6 -ші күн                      |          | Тағамның шығымы, г |           |                   | Тағамның ингредиенттері | 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 ботқа | 150      | 180                | 200       | тары жармасы      | 40                      | 47        | 49,4      |  |
|                                |          |                    |           | сүт               | 80                      | 100       | 115       |  |
|                                |          |                    |           | қант              | 7,3                     | 9,5       | 9,8       |  |
|                                |          |                    |           | йодталған тұз     | 0,7                     | 0,8       | 0,8       |  |
|                                |          |                    |           | өсімдік майы      | 22                      | 22,7      | 25        |  |
| Пряник                         | 35       | 35                 | 35        | Пряник            | 35                      | 35        | 35        |  |
| Кептірілген жеміс компоты      | 200      | 200                | 200       | кептірілген жеміс | 20                      | 20        | 20        |  |
|                                |          |                    |           | қант              | 20                      | 20        | 20        |  |
| Сағат 11.00-ден кейін          |          |                    |           |                   |                         |           |           |  |
| Бұқтырылған ет                 | 80       | 90                 | 100       | сиыр еті          | 103                     | 113       | 133       |  |
|                                |          |                    |           | пияз              | 20                      | 23        | 27        |  |
|                                |          |                    |           | өсімдік майы      | 3                       | 5         | 7         |  |
|                                |          |                    |           | ұн                | 5                       | 6         | 8         |  |
|                                |          |                    |           | сәбіз             | 25                      | 25        | 25        |  |

|                                     |     |     |     |                   |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-------------------|-----|-----|-----|
| Гарнир:<br>қырықдабат<br>бұқтырмасы | 100 | 130 | 150 | қырықдабат        | 143 | 186 | 215 |
|                                     |     |     |     | пияз              | 5   | 7   | 8   |
|                                     |     |     |     | сәбіз             | 3   | 4   | 5   |
|                                     |     |     |     | қызанақ пастасы   | 9   | 12  | 14  |
|                                     |     |     |     | бидай ұны         | 1   | 1   | 1   |
|                                     |     |     |     | қант              | 3   | 4   | 5   |
|                                     |     |     |     | өсімдік майы      | 4   | 5   | 6   |
| Кептірілген жеміс<br>компоты        | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20  | 20  | 20  |
|                                     |     |     |     | қант              | 20  | 20  | 20  |
| Нан                                 | 20  | 35  | 40  | бидай наны        | 20  | 35  | 40  |