



Бастауыш  
Ақтөбе облысы білім басқармасының бастығы Ж.Сұлтан  
09.11.2024 жыл  
(Ақтөбе облысы облыстық жалпы білім беретін мектептердің тамағын  
ұйымдастыру Бөлімінің жұмыс тобының мәжілісінің хаттамасы)

тораға

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген саяпаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

1 апта  
1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бөкімілуге тиісті баға 663 теңге

Тамақтың атауы	Норматив және бренд	Тамақтың шығаны, г			Тамақтың ингредиенттері	Ингредиентті	Бруттоға		
		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>									
Тары жармасынан жасалған бөтпе	Қаппа пшеница	150	180	200	Тары жармасы	крупа пшеница	40	47	49
					сүт	масло	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	20/16	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	150	150	150
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шөкер	сахар	29	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет тоғталы соусымен	Тегтеген говядина с соусом	55/50	65/50	75/50	сигір еті	мясо говядина	105	115	125
					тұз	соль	20	25	31
					әсіндік майы	масло растительное	4	5	6
					сұрпы	рис	5	9	11
					жұмыртқа (мезгіл)	яйцо (мелкое)	3	4	5
					ун	мука	5	6	8
					қызылқанды пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
Макарони	Макарони отпарные	100	130	150	макарони	макарони	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5

					Боддалган тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байқомай	2	2	2
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150
Нан	Хлеб	20	35	40	Былай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 ағта  
2 -ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның мөлшiмi, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етінi	Плов из курицы	150	180	200	Құс етi	Мясо курицы	117	138	160
					өсiндiк найы	масло растительное	8	10	11
					сәбзi	морковь	18	20	24
					пiшi	луи	15	17	19
					күрiш	рис	50	60	68
Ақ кудиды қырықдабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	Ақ кудиды	капуста	50	60	70
					қырықдабат	белокочанная			
					шөптеciн /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбзi	морковь	20	25	30
					өсiндiк найы	масло растительное	3	4	5
Көктiрiлген жемiс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	көктiрiлген жемiс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	былай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 ағта  
3 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның мөлшiмi, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейiн									
Жүгерi жармасынaн жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгерi жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Боддалган тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сәрi май	масло сливочное	22	23	25
					былай ұны (ж/с)	мука ж/с	22	22	22
	сүзбелсi	творог	11,5	11,5	11,5				



Сүтбені қосылған тоқаш/Патрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	айпа (меланж)	0,19	0,19	0,19
					Бодаланған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					шығын	продукт	1	1	1
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Ег қолғап оуысымен	Қолғапты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сир еті	мясо говядина	105	115	125
					шпик	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ун	мука	5	6	8
					қалың пахтасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарқұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарқұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
					Бодаланған тұз	соль	1	1	1
Кенгірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	көгірілген	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидий наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Тапта  
4-ші күні

Тағамның атауы	Найменсеуіне блөда	Тағамның шығымы, г			Тағамның инпродентитөрі	Инпродентитө	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
Бұқтырылған күс еті қолғаптарымен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	күс еті	Мясо курицы	140	150	170
					шпик	лук	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					шөпесін/петрушка	зелень петрушка	8	9	10

Гарыр: кырыккабат бухармасы	Капуста тушона	100	130	150	Иодталган туз	соль	1	1	1
					сөбіз	морковь	15	18	20
					кырыккабат	капуста белокочанная	143	186	215
					пыз	лук	5	7	8
					сөбіз	морковь	3	4	5
					кысапак пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай уны	мука	1	1	1
					канд	сахар	3	4	5
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					канд	сахар	10	10	10
					лимон кышкылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай уны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 нота  
5-ші кун

Таганның атауы	Наименование блюда	Таганның шығымы, г			Таганның ингредиенттері	Ингредиентті	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	ақ қудық	капуста	26	31	36
					кырыккабат	белокочанная			
					сөбіз	морковь	6	7	8
					пыз	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқик/шөгесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					Иодталган туз	соль	0,7	0,8	1,0
канд	сахар	4	6	8					
Картон сяр етін	Жарос по домашнему	150	180	200	сяр еті	мясо говядина	90	107	118
					пыз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					кысапак пастасы	томат паста	7	8	9
					картон	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
Нан	Хлеб	20	35	40	канд	сахар	20	20	20
					бидай уны	хлеб пшеничный	20	35	40



1 апта  
6 күн

Тагымның атауы	Наименование блюда	Тагымның шығымы, г			Тагымның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған қырықсабақ салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак сәуджиді қырықсабақ	капусты белокочанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					болталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қан	сахар	4	6	8
Бүткірделген ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сүір 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
Макарона	Макарона отварные	100	130	150	макарона	макарона	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					болталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрыя сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрыя	шиповник	20	20	20
					қан	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдай ұны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
1-ші күн

Тагымның атауы	Наименование блюда	Тагымның шығымы, г			Тагымның ингредиенттері	Ингредиентті	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>									
"Дослық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	сүтіш	рис	20	23	25
					тара	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					қан	сахар	7,3	9,5	9,8
					болталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	22,7	25
Нан ірімшек маймен	Бутербред с сыром	20/10	35/15	40/20	бұдай ұны	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
					шeker	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									





					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					Йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кнись	кнись	24	24	24
					қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
3-ші күн

Тағамның атауы	Найменөлше бірлік	Тағамның салымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	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 жармасынан жасалған бөлке	Қауа құсурузан молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупя кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кнп	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	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 бітпешілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сныр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бұдай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					тұз	соль	20	23	27
					кестірілген нан	сухофрукты	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланк)	яйцо (меланк)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
Батыран пісінен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	қарақұмық жармасы	крупя гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кестірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кестірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

Нап	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	------------	----------------	----	----	----

2-япта  
4-ші кун

Тағамның атауы	Найменованне блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәба бей айма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					яблоко	яблоко	2	3	4
					қант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балық	рыба судак	123	143	163
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пизз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кыпшақ пастасы	тоник паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пизз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					Йодталган тұз	соль	1	1	1
Картоп етбесі	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
Нап	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-япта  
5-ші кун

Тағамның атауы	Найменованне блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұстартылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сыйр еті	мясо говядины	103	113	133
					пизз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макарон	Макаронные отварные	100	130	150	макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					Йодталган тұз	соль	1	1	1



Кестірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кестірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 ақта  
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, 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 (жанқау) етпен және сұрапынмен, соуспен	Голубцы фаршом с соусом	200	200	200	ақ ағуанды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сұйық еті	мясо говядины	100	100	100
					күрпі жармасы	крупа рис	10	10	10
					пип	лул	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					паймак	сметана	16	16	16
					ун	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кестірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кестірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20



Бекітемін \_\_\_\_\_ тарапы, 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 нормативтік ас мәзірі

1 ағта

1-ші күні

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға - 507 теңге

Тамақтың атауы	Тамақтың мөлдірі			Тамақтың ингредиенттері	Брутто		
	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>							
Күрпі жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	күрпі жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қан	7,3	9,5	9,8
				ыдыланған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	23
Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10	35/15	40/20	бидан наны	20	35	40
				ірімшік	12	17	22
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Дәмдік сусыны	200	201	202	дәмдік	18	18	18
				қан	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ет теңізді сусынымен	55/50	65/50	75/50	сыйыр еті	105	115	125
				наны	20	25	31
				оспадан майы	4	5	6
				күрпі	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				үні	5	6	8



Макарона	100	130	150	макарона	34	43	55
				сары май	2	3	5
				йодталган тұз	1	1	1
Лимон сузымы	200	200	200	лимон	18	18	18
				қан	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Пап	20	35	40	бұдай папа	20	35	40

**1 апта  
2-ші күні**

Тағамның атауы	Тағамның мөлдірі			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	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>							
Үнтақ ботқасы	150	180	200	Үнтақ жармадан	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
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200	көптірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Палау құс етінен	150	180	200	құс еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қаулапты қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қаулапты қырыққабат	50	60	70
				пөтпесін /петрунка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5

Келтірілген жеміс композициясы	200	200	200	келтірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Наан	20	35	40	бисай нааны	20	35	40

**1 анна  
3 сун**

Тағамның атауы	Тағамның мөлшөмі, г			Тағамның ингредиенттері	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>							
Тары жармасының аласылан боткасы	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				иодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Сүзбеке қосылған тоқма /Витрушка/	50	50	50	бисай ұны (ж/с)	22	90	95
				сүзбеке	11,5	75	85
				жұмыртқа	0,19	0,02	0,03
				иодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				қант	10	15	20
				сүт	11	11	11
				осымдық майы	2	2	2
				зирек	1	1	1
Келтірілген жеміс композициясы	200	200	200	келтірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ет қолдаты суыстан	50/50	60/50	70/50	етірі еті	105	115	125
				шұлт	20	23	27
				осымдық майы	5	6	7



				нан	14	16	18
				жумартка	4	5	6
				үн	5	6	8
				кызыл пахта	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Жатырап түскөн кыркүмбө	100	130	150	кыркүмбө жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				болуулан түү	1	1	1
Сәбіз бен айма салмагы	50	60	70	сәбіз	48	64	80
				айма	2	3	4
				кант	8	11	13
				өсөндөк майы	5	6	8
Кетирген жемс көпчүлүгү	200	200	200	кетирген жемс	20	20	20
				кант	20	20	20
Нан	20	35	40	белай айма	20	35	40

**Табла**  
**4-үнү**

Тагамнын атуу	Тагамнын шыкымы, г			Тагамнын ингрдиенттери	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Санаг 11.00-ге дейи</b>							
Жүгөрү жармасынан жасалган бөткө	150	180	200	жүгөрү жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				кант	7,3	9,5	9,8
				болуулан түү	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Проток	35	35	35	Проток	35	35	35
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	10	10	10
				лимон кышкылы	0,1	0,1	0,1

Сағат 11.00-ден кейін							
Күс еті	60/50	70/50	80/50	күс еті	140	150	170
				тұз	15	18	10
				аспадан май	6	7	8
				понтесин/ петрушка	8	9	10
				попалдан тұз	1	1	1
				сабіз	15	18	20
Күрпі	100	130	150	күрпі	17	18	55
				сары май	5	7	9
				попалдан тұз	1	1	1
Кәселі	200	200	202	кәселі	24	24	24
				қан	10	10	10
				лімон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Пан	20	35	40	бөлім тама	20	35	40

1 ағаш  
5 күш

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның нөмірлендіргісі	Брутто		
	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	күрпі жармасы	20	23,5	25,7
				тұз жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қан	7,3	9,5	9,8
				попалдан тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Ірімшіктен жасалған бутерброд	30	50	60	бөлім тама	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							
Картон сипар етімен	150	180	200	сипар еті	90	107	118
				шпінат	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				қазанас пастасы	7	8	9
				кәртөп	150	180	200
Ақ қаулапты қарықсабақ салыпта	50	60	70	ақ қаулапты қарықсабақ	50	60	70
				пастасы	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	1	4	5
Пані	20	35	40	бидан қаны	20	35	40
Кестрілген жеміс композициясы	200	200	200	кестрілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20

2 апта

1-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның мөлдірімі, г			Тағамның ингредиенттері	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 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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Палау сипар етімен	150	180	200	сипар еті	90	107	118

				шөйт	13	16	17
				асмак майы	8	10	11
				күрш	51	64	68
				болталган сүз	0,4	0,4	0,4
				сөйт	14	17	19
				ак тауданы қарықабат	25,6	30,72	35,84
				сөйт	6	7,2	8,4
				кәтәр	1,1	1,32	1,54
				кель	5	6	7
				жасыл бұршақ	15	18	21
				асмак майы	3	6,4	8,0
				болталган сүз	0,7	0,84	0,98
				кәтәр	0,02	6	8
				бидай қаны	120	35	40
				лимон	18	18	18
				кәтәр	20	20	20
Салық "Витамина"	50	60	70				
Нан	20	35	40				
Лимон сусыны	200	200	200				

2 ата  
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто:		
	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>							
Тары жармасынан жасалған бөтқа	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				кәтәр	7,3	9,5	9,8
				болталган сүз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Нан сары маймен	20/10	35/15	40/20	бидай қаны	20	35	40
				сары май	10	15	20
Кель	200	200	200	кель	24	24	24
				кәтәр	10	10	10



				пимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Қус еті	117	138	160
				картон	54	64	71,53
				сәбіз	25	30	33,26
				қабанға	27	32	36
				пайыз	12	14	16
				ақ қауынды қарықсабағ	52	48	52,34
				жасыл бұрысак	23	30	31
				осындик майы	7,5	9	10
				болтылған тұз	0,525	0,63	0,7
Сүзбеше қосылған тоқаш/Патрушка	50	50	50	өңдей ұны (ж/с)	22	40	45
				сүзбеше	41,5	75	85
				жұмыртқа	0,19	0,02	0,03
				болтылған тұз	0,01	0,01	0,01
				қант	10	15	20
				сүт	11	11	11
				осындик майы	2	2	2
дәмдік	1	1	1				
Көкесіп	200	201	202	көкесіп	24	24	24
				қант	10	10	10
				пимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Үні	20	35	40	өңдей пайыз	20	35	40
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150

2 анга  
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның өлшемдері	Брутто		
	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>							
"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 сүт	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	10	50	60	бұдай наны	20	35	40
				ірімшік	11	16	21
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200	көптірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Ел біткендері	50/50	60/50	70/50	сары ет	105	115	125
				бұдай наны	14	16	18
				пайыз	20	23	27
				көптірілген нан	8	9	10
				аспаздық майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				көбірек пістем	5	7	10
				салық	25	25	25
Батыран піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200	көптірілген жеміс	18	18	18
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бұдай наны	20	35	40



2-анға  
4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлдірі, г			Тағамның пірелісімен бірге	Еруына		
	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>							
Үгітас ботқасы	150	180	200	Үгітас жармасы	40	47	49,3
				сүт	80	100	115
				қант	1,3	9,3	9,8
				иондалған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	23,7	25
Елті тоқан	40	40	40	Бұдай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
				қант	215	20	20
				шпеккі	3	5	6
				жұмыртқа	3	4	5
				иондалған тұз	0,02	0,03	0,03
				осындик майы	9	11	14
Сүз	200	200	200	сүт	200	200	200
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Бұддан көкөніс салаты	50	60	70	Ақ құланды қырыққабат	50	60	70
				салт	30	32	35
				осындик майы	3	5	6
				тұз	6	8	10
Бұддан көкөніс	60/50	70/50	80/50	Бұддан	123	143	163
				бұддан қаны	7	9	11
				сүт	13	18	20
				тұз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				қызылқанды пастамен	6	6	6

				сәбіз	21	23	25
				пояз	2	2	2
				осмдік майы	7	9	11
				болталған тұз	1	1	1
Күршім сәбізі	100	130	150	күршім	126	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Нан	20	35	40	бұдай паты	20	35	40
Көтiрiлетiн жемiс компания	200	200	200	көтiрiлетiн жемiс	18	18	18
				кәбіт	20	20	20

**2 аяғы  
5-ші күні**

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның нәрселері	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>							
Күршім жармастың жасыл бөтесі	150	180	200	күршім жармасты	40	47	49,4
				сүт	30	100	115
				кәбіт	7,3	9,5	9,8
				болталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Нан сары маймен	25	45	55	бұдай паты	20	35	40
				сары май	5	10	15
Кисель	200	201	202	кисель	24	24	24
				кәбіт	10	10	10
				лимонад қышқылы	0,1	0,1	0,1
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
	200	200	200	ак қаулаққа қарақаша	103	103	103
				сүт сүті	100	100	100



Топыбыз (жалмау) етпес және күршімек, соустық				күрші жармасы	10	10	10
				шөгіз	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				кәбірек	16	16	16
				үр	5	5	5
				сәбіз	7	9	11
Пан	20	35	40	бұдай паны	20	35	40
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кәрт	10	10	10
				нұмыс қызылсағана	0,1	0,1	0,1

2-жос		6-ші құр					
Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның индекстері	Брутто		
	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>							
Тары жармасының жасалған бөлігі	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	11,5
				кәрт	2,3	9,5	9,8
				болмалы сүт	0,7	0,8	0,8
				өсімдік майы	22	22,7	28
Принь	35	35	35	Принь	35	35	35
Көптірілген жеміс компоты	200	200	200	көптірілген жеміс	20	20	20
				кәрт	20	20	20
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>							
Бұқтырылған ет	80	90	100	сұйыр ет	103	113	133
				шөгіз	20	23	27
				өсімдік майы	5	5	7
				үр	5	6	8
				сәбіз	25	25	25

Гарнир қырағажат бұқтармасы	100	130	150	қырағажат	143	186	215
				аппа	5	7	8
				сәбіз	3	4	5
				қытана; дастағы	9	12	14
				бұндай ұшы	1	1	1
				қант	3	4	5
				өсімдік майы	4	5	6
Кестірілген жеміс қолмағы	200	200	200	кестірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Шап	20	35	40	бұндай шап	20	35	40