



Ақтөбе облысы әкімдігі
Ақтөбе облысы басқармасының басшысы Б. Кузембаева



БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасы басшысының м.д. А. Аманжолова
2025 жыл

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

I апта
1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 665 теңге

I-ші күн		Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто,г		
Тағамның атауы	Наименование блюда	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
Тары жәрмасынан жасалған ботқа	Каша пшениная	150	180	200	Тары жәрмасы	крупа пшениная	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Подсолған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бұдай паппы	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет тефтелі соусмен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сұыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					күріш	рис	5	9	11
					жұмыртқа (мөлдік)	яйцо (меланок)	3	4	5
					ун	мука	5	6	8
					қызылқанды пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макаронны	макаронны	33	43	55

Макаронны	Макаронны отпарные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					подсолн. тұз	соль	1	1	1
Татті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
Жемістер	Фрукты	130	130	130	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	130	130	130
					бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етінен	Плов из курицы	150	180	200	Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					сәбіз	морковь	18	20	24
					пияз	лук	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
Ақ қауданды қырықабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды қырықабат	капуста белокачанная	50	60	70
					шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	алма	яблоко	45	45	45
					қант	сахар	24	24	24
					лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
					жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4

2

Жүйері жаратылған жасалған ботқа	Каша су/сүзіндік молочница	150	180	200					
					сүт	молочко	80	100	115
Сүзіндік қосылған тоқаш/Батұшқа/	Батұшқа с тйоротом	50	50	50	кайт	сахар	7,3	9,5	9,8
					Полдатын туд	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					Битай ұны (se/c)	мука в/c	22	22	22
					сүзіндік	тйорот	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (желок)	яйцо (желок)	0,19	0,19	0,19
					Полдатын туд	соль	0,01	0,01	0,01
					кайт	сахар	10	10	10
					сүт	молочко	11	11	11
					осімідік майы	масло растительное	2	2	2
Ара балы	Мед	10	10	10	дәйіткы	дрожжи	1	1	1
Сүт	Молочко	200	200	200	ара балы	мед	10	10	10
Жеңістер	Фрукты	130	130	130	сүт	молочко	200	200	200
Саят 11.00-ден кейін					яйца	яблоко	130	130	130

Ет қолдаі соусымен	Колдаты нд говядины с соусом	50/50	60/50	70/50					
					сыыр еті	месо говядина	105	115	125
Битпан піскен қарақуық	Гречка притушенная	100	130	150	пиво	пук	20	23	27
					осімідік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (желок)	яйцо (желок)	4	5	6
					ун	мука	5	6	8
					кыдаық пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақуық жармасы	крута гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
					Полдатын туд	соль	1	1	1
Кетірілген жеңіс компоты	Компот на сухофруктах	200	200	200	кетірілген жеңіс	сухофрукты	20	20	20
					кайт	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	Битай паны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта

4-ші күні

Тағамның атыуы	Наименование блюда	Тағамның шығатыны, г			Тағамның ингредиенттері	Шығарылатыны	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
					бисквит	рыба сушек	123	143	163
					бисквит напы	хлеб пшеничный	7	9	11
					суп	молоко	13	18	20
					пирог	дрож	20	23	27
					уп	мука	7	9	11
					кисель	топленое масло	6	6	6
					сметана	морковь	21	23	25
					пирог	дрож	2	2	2
					осетинский сыр	масло растительное	7	9	11
					подсолнечное	соль	1	1	1
					кисель	рис	37	48	55
					осетинский сыр	масло растительное	7	9	10
					сметана	морковь	53	69	80
					пирог	дрож	31	40	47
					кисель	кисель	24	24	24
					кисель	сахар	10	10	10
					лимонный сок	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40

1 этап
5-й курс

Таблица 1	Наименование блюда	Таблица 2			Таблица 3	Таблица 4		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
					кисель	кисель	26	31
					сметана	сметана	6	7
					морковь	морковь	1,1	1,3
					пирог	пирог	5	6
					осетинский сыр	осетинский сыр	3	4
					масло растительное	масло растительное	0,7	0,8
					подсолнечное	подсолнечное	4	6
					сахар	сахар	90	107
					лимонный сок	лимонный сок	0,1	0,1

Карточка учета	Жаркое по домашнему	150	180	200	пшеница			
					пшеница			
					пшеница			
					пшеница			
					пшеница			
Домашнее	Паштет мясной	200	200	картон	картон	картон	картон	картон
					картон	картон	картон	картон
					картон	картон	картон	картон
Итого	Хлеб	20	35	40	картон	картон	картон	картон
					картон	картон	картон	картон

1 этап
6 курс

Технологический этап	Наименование блюда	Технологический этап, г			Технологический этап	Ингредиенты	Брутто		
		7-10 класс	11-14 класс	15-18 класс			7-10 класс	11-14 класс	15-18 класс
Соблюдение правил безопасности	Салат из капусты с морковью	50	60	70	капуста	капуста белокочанная	25,6	30,7	35,8
					морковь	морковь	15	18	21
					масло растительное	масло растительное	3	4	5
					соль	соль	0,7	0,8	1,0
					сахар	сахар	4	6	8
Безопасность	Мясо тушеное с овощами	5000	5505	6505	мясо говядины	мясо говядины	103	113	133
					лук	лук	20	23	27
					масло растительное	масло растительное	3	5	7
					морковь	морковь	5	6	8
					пшеница	пшеница	25	25	25
Макаронные изделия	Макаронные изделия	100	130	150	макаронные изделия	макаронные изделия	33	43	55
					соль	соль	2	3	5
					пшеница	пшеница	1	1	1
					пшеница	пшеница	20	20	20
					сахар	сахар	20	20	20
Итого	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	20	35	40

2 этап
1-ый курс

Технологический этап	Наименование блюда	Технологический этап, г	Технологический этап	Ингредиенты	Брутто
----------------------	--------------------	-------------------------	----------------------	-------------	--------

		7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас			меню рөлдері туралы			7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
Салат 11.00-ге дейін																						
"Достық" бөлімсі	Қызыл дүңгелек молочная	150	180	200	күрпі	пире	20	23	25													
					тапы	пире	20	23	25													
					сүт	молысо	80	100	115													
					кәлт	сахар	7,3	9,5	9,8													
					Ролланган түр	соль	0,7	0,8	0,8													
					сәбіз май	масло сливочное	22	22,7	25													
					бұдай пауы	хлеб пшеничный	20	35	40													
Нан ірімшік маймен	Бүткөзбөз с сиром	20/10	35/15	40/20	ірімшік	сир	12	17	22													
Тарті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2													
	шөкер				сахар	сахар	20	20	20													
Жөмістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130													
Салат 11.00-ден кейін																						
Плану сир етімен	Плану ію говядины	150	180	200	сир еті	Мясо говядина	90	107	118													
					пире	рыб	15	16	17													
					осімілік майы	масло растительное	8	10	11													
					күрпі	пире	51	61	68													
					Ролланган түр	соль	0,4	0,4	0,4													
					сәбіз	морковь	14	17	19													
					ак қойдауды қырықсөз	капусты белокочанная	26	31	36													
Салат "Витаминика"	Салат "Витаминика"	50	60	70	сәбіз	морковь	6	7	8													
					кәлт	огурец	1,1	1,3	1,5													
					Асқом/шөтесі	Укроп/петрушка	5	6	7													
					осімілік майы	масло растительное	3	4	5													
					Ролланган түр	соль	0,7	0,8	1,0													
					кәлт	сахар	4	6	8													
					бұдай пауы	хлеб пшеничный	20	35	40													
Нан	Хлеб	20	35	40	Қара шай	Чай байховый	2	2	2													
Тарті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шөкер	сахар	20	20	20													

Тағамның аты	Пайдалануға берілді	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тосаи "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	Бірлік ұны (с/с)	Мука в/с	22	22	22
					жарықтрал (с/с)	с/с (с/с)	0,19	0,19	0,19
					Подпалган тр	соль	0,01	0,01	0,01
					кайт	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					зашпал	дрожжи	1	1	1
					Кус еті	Мясо курицы	117	128	160
					картон	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	асебайк	кабачки	27	32	36
					пиво	лук	12	14	16
					ак қолданы қырыққабат	капуста белокочанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					Подпалган тр	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
					кайт	сахар	10	10	10
					пиво қышқалы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					Хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40
					Булал шаны				
Кисель	Кисель	200	200	200	кайт	сахар	10	10	10
Хлеб	Хлеб	20	35	40	Булал шаны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта

3-ші күні

Тағамның аты	Пайдалануға берілді	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кайт	сахар	7,3	9,5	9,8
					Подпалган тр	соль	0,7	0,8	0,8
					сәрі май	масло сливочное	22	23	25

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	еңір еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари панровочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
Бытырап піскен қарақұрық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұрық жармасы	крупа гречка	48	62	71
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сары май	масло сливочное	5	7	10
					кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	алма	яблоко	130	130	130
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
4-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					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
					пияз	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6

				сәбіз	морковь	21	23	25
				пиво	пиво	2	2	2
				пекарлік майы	масло пекарственное	7	9	11
				позолотан тұз	соль	1	1	1
				картон	картофель	126	150	174
				сүт	молоко	17	22	26
Картон сабад	Картофельное пюре	100	130	150	масло сливочное	7	9	10
				сары май	масло сливочное	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20
				кайт	сахар	20	20	20
Нап	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта

5-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның шұғылалығы	Найрышылы	Бүтпелі		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бүтпелілігі ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сүір еті	масло говядина	103	113	133
					пиво	пиво	20	23	27
					пекарлік майы	масло растительное	3	5	7
					үй	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					позолотан тұз	соль	1	1	1
					дәм	корово	45	45	45
					кайт	сахар	24	24	24
Балтыр жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бұдай папы	хлеб пшеничный	20	35	40
Нап	Хлеб	20	35	40					

2-апта

6-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның шұғылалығы	Найрышылы	Бүтпелі		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тағамның атауы	Наименование блюда	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	шұғылалығы	Найрышылы	103	103	103
					дәм қыздыратын қарықарбағ	калуста белокочанная	100	100	100
					сүір еті	масло говядина	100	100	100

Мәзірлері	Мәзірлері отырығы	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Полтавский сыр	сыр	1	1	1
Жемістер	Фрукты	130	130	130	Кара май	Чай байховый	2	2	2
Май	Хлеб	20	35	40	кайт	сахар	20	20	20
					дана	абыро	130	130	130
					бұдай нан	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
2-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Пайыз кәсіпшісі	Плов из курицы	150	180	200	Курица	Мясо курицы	117	138	160
Ас қоралды қырықсайт	Салат из капусты с зеленым	50	60	70	Осіндік май	масло растительное	8	10	11
Балдың жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	сәбіз	морковь	18	20	24
Май	Хлеб	20	35	40	пшз	лук	15	17	19
					курица	рис	50	60	68
					ақ қоралды	капуста белокочанная	50	60	70
					шөпесін (петрушка)	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					осіндік май	масло растительное	3	4	5
					дана	абыро	45	45	45
					кайт	сахар	24	24	24
					дәлмен қызыл	пшеница высшего	0.2	0.3	0.4
					бұдай нан	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
3 күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	куруза кукурузная	40	47	49.4
					сүт	молоко	80	100	115
					кайт	сахар	7.3	9.5	9.8
					Полтавский сыр	сыр	0.7	0.8	0.8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бұдай ұны (сәбіз)	мука в/с	22	22	22

Сүзбеше косылған токаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					Подталған 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
					ашытқы	дрожжи	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	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет котлеті соусмен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сұыр еті	мясо говядины	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
Бытырал піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
					Подталған тұз	соль	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
4-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
					балық	рыба судак	123	143	163
					бидай поны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пияз	лук	20	23	27
					ұя	мука	7	9	11
Ет котлеті	Котлеты из говядины	50/50	60/50	70/50					

Түрлері мен бірліктері	Ағым	1 кв. кв	2 кв. кв	3 кв. кв	Түрлері мен бірліктері					
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	19-24 жас		
Картоп ебесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174	
					сүт	молоко	17	22	26	
					сары май	масло сливочное	7	9	10	
					кисель	кисель	24	24	24	
					конт	сахар	10	10	10	
Кисель	Кисель	200	200	200	лимон қышқыл	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
					бұдай нан	хлеб пшеничный	20	35	40	
Нан	Хлеб	20	35	40						

3 апта
5-ші күні

Тағамның атауы	Найменованние блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған юғурмен салат	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауынды қырықсәбіз	капуста белокочанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					оспаидік майы	масло растительное	3	4	5
					падалған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					конт	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	5000	5505	6505	смыр еті	мясо говядины	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					оспаидік майы	масло растительное	3	5	7
					конт	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макарон	Макарон отварные	100	130	150	макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					падалған тұз	соль	1	1	1
					Индурал	шпинатик	20	20	20
					конт	сахар	20	20	20
Индурал сусыны	Напиток из шпинатика	200	200	200					
Нам	Хлеб	20	35	40	бұдай нан	хлеб пшеничный	20	35	40

Сағат 11.00-ден кейін									
Палау сныр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сныр еті	Мясо говядины	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					подталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					княр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскок/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					подталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
Нап	Хлеб	20	35	40	бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шекер	сахар	20	20	20

4 апта
2-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (жс)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					подталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					қант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
					аскабақ	кабачок	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ақ қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10

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

4 апта
3-ші күн

Тағанның атауы	Найменованне блюда	Тағанның шығымы, г			Тағанның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
Тары жәрмасынан жасалған ботқа	Каша пшениная молочная	150	180	200	тары жәрмасы	крупа пшениная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					Подтілган тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін									
Ет бітпөшкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сир еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай наны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кептірілген нан	сухари панировочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызылқанды пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	қарақұмық жәрмасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 янтар
4-ші күні

Тағамның атауы	Найменшікшіне беріледі	Тағамның шикізаты, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттің	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен дәмді салаты	Салат із моркові е ябонька	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					дәмді	ябонька	2	3	4
					көміс	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба сурак	123	143	163
					бұдай нан	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пиіз	лук	20	23	27
					ұт	укра	7	9	11
					көкөнік пастасы	томат паста	6	6	6
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	сәбіз	морковь	21	23	25
					пиіз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					подпалган тұз	соль	1	1	1
					күріш	рис	37	48	55
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пиіз	лук	31	40	47
					лимон	лимон	18	18	18
					кәнт	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 янтар
5-ші күні

Тағамның атауы	Найменшікшіне беріледі	Тағамның шикізаты, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттің	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубцы (жылы) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы лепёные с соусом	200	200	200	бек қолданып кырықсәбіз	капусты белокочанная	103	103	103
					сүір еті	мясо говядина	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пиіз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					салық	сметана	16	16	16

				уш	мука	5	5	5
				сәбіз	морковь	7	9	11
Нап	Хлеб	20	35	40	бүлдірілген жеміс	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепітірілген жеміс комп	20	20	20
					сахар	20	20	20

4 апта
6-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарылуы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Бүткілігі		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бастырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50000	55035	65035	сүзгі еті	мәсә гонадіна	103	113	133
					піз	дүк	20	23	27
					осімдік майы	масло растительное	3	5	7
					уш	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					болдырған тұз	соль	1	1	1
Макаронны	Макаронны отпарные	100	130	150	дана	яблоко	45	45	45
Бастырылған компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	кайт	сахар	24	24	24
					дана	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бүлдірілген жеміс	хлеб пшеничный	20	35	40
Нап	Хлеб	20	35	40					