

БЕКІТЕМІН:
 Ақтөбе облыстық білім басқармасының бөлім бастығы
 Ж.Батырхан
 2022 жыл "31" / /

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің жекелеген сабағтары
 білім алушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ
 2022 жыл
 2 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші 507

Тамақ
 1-ші күні

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
Үй кеспе көжесі	200	230	250	қунарландырылған бидай	16	18	20
				сәбіз	10	11	13
				картон	20	26	32
				жұмырқа	5	6	7
				Водяланан тұз	2	2	2
				шияз	10	11	13
				сары май	5	6	8
				буаһон	140	161	175
				смыр егі	29	39	43
Ет тефтеле	50	55	65	смыр егі (көпленке арналған егі)	65	70	70
				күрш	6	8	9
				тұз	1	1	1
				жұмырқа	5	6	7
				шияз	10	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				қунарландырылған бидай	1	1	1
Гарнир: каракумық	80	100	120	каракумық жармасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
Соус	50	50	50	тұз	1	1	1
				қунарландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	7	8
				кызанақ пастасы	5	5	5
				сәбіз	10	11	13
				шияз	10	11	13
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс	15	15	15
				көңг	20	20	20
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					796	939	1060

				жұмыртқа	5	6	7
				сұхары	8	9	10
				күңірландырылған бидай	1	1	1
Күріш	100	110	130	күріш	24	32	40
				сары май	5	6	8
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай паны	20	35	40
Калориялығы, ккал					929	1082	1220

Тапта
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
Көкөніс көжесі	200	230	250	картон	20	26	32
				қырыққабат	40	55	70
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сұйыр еті	29	39	47
Балық қозағеті	70	80	90	балық	132	156	168
				бидай паны	11	12	13
				сұхары	7	8	9
				пияз	20	25	35
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	5	6	6
Гарнир: макарон	100	130	150	макарон	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				күңірландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				сәбіз	8	10	15
				пияз	10	11	13
Қызылша салаты	55	70	80	Қызылша	65	89	108
				Ірімшік	12	18	18
				Өсімдік майы	1	2	3
Шырын	200	200	200	Шырын	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	жеміс-жедектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай паны	20	35	40
Калориялығы, ккал					1190	1387	1512

Тапта
5-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
Херцо көжесі	200	230	250	күріш жармасы	7	10	10
				картон	20	26	32
				пияз	10	12	13
				тауық еті	46	53	60
				қосылған тұз	2	2	2
				сәбіз	10	12	15
				бульон	140	161	175

бұқтырылған снір еті арпа жармасымен	150	180	200	өсімдік майы	4	5	5
				тұз	2	2	2
				кұнарландырылған бидай	1	1	1
				арпа жармасы	24	35	45
				сары май	5	7	10
Бал	15	15	15	бал	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					632	792	897

II аяға
2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе көжесі	200	230	250	кұнарландырылған бидай	16	18	20
				картон	20	26	32
				жұмыртқа	5	8	8
				іодталған тұз	2	2	2
				пияз	10	11	13
				сары май	6	7	9
				бульон	140	161	175
Бұқтырылған картон тауық етімен	150	180	200	тауық еті	80	90	100
				пияз	10	11	13
				сәбіз	10	11	13
				картон	132	144	150
				өсімдік майы	8	9	10
Сүзбелен запеканка	90	90	90	сүзбе (творог)	100	100	100
				крупна манная	7	7	7
				кәрт	12	12	12
				жұмыртқа	6	6	6
				сары май	6	8	10
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					986	1074	1251

II аяға
3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бруттоғ		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рассольник	200	230	250	арпа (перловка)	15	17	18
				Тұздалған қыяр	14	14	16
				картон	20	26	32
				пияз	10	11	12
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	10	11	12
				кыздық пастасы	4	5	6
				іодталған тұз	2	2	2
				бульон	130	161	175
				снәр еті	28	39	48
Балың көкөніс	50	60	70	ік қауданды қырыққабат	41	46	57
				сәбіз	15	16	17

бигонвалери				келтірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				сұхары	8	9	10
				пияз	14	18	22
Гарнир: піскен күріш	100	110	130	күріш	25	36	46
				сары май	6	7	10
				бұлың	73	95	110
Қыздыра салаты	55	70	80	қыздыра	60	82	108
				ірімшік	12	18	18
				өсімдік майы	2	3	4
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					850	1033	1162

Нағыз
6-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Жарма салынған көже	200	230	250	тары жармасы	12	16	18
				сәбіз	10	12	13
				пияз	15	16	17
				картоп	20	26	32
				өсімдік майы	4	5	5
				бұлың	140	161	175
				смыр еті	29	39	47
Тәубы	150	180	200	ақ қаулаңды қырыққабат	60	65	70
				смыр еті (көптеке арналған ет)	65	70	70
				күріш жармасы	7	10	10
				пияз	10	16	18
				өсімдік майы	7	8	9
				сәбіз	10	15	20
				қызанақ пастасы	4	5	6
сорпа немесе қайнатпа	47	47	47				
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Сүзбеңе	100	100	100	сүзбеңе	100	100	100
Калориялығы, ккал					668	813	1033