



Ақтөбе облысының білім басқармасының
басшысының орынбасары Н. Бертеуова

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептеріндегі 2023 жылғы 1-ші сессияда білім алушыларының
тегін астық тамағын ұйымдастыру шаралары 2-айтық АС МӘЖІСІ

2023 жыл

Ас мәжірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 теңге

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
Ет теңізді соусымен	55/50	65/50	75/50	сирігі	105	115	125
				пияз	20	25	31
				өсімдік майы	4	5	6
				күріш	5	9	11
				жұмыртқа	3	4	5
				ұн	5	6	8
				кызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	20	22	25
Макарона	100	130	150	макарона	33	43	55
Сүт	200	200	200	сары май	2	3	5
Ара балы	15	15	15	сүт	200	200	200
Сүзбеше	100	100	100	ара балы	15	15	15
Нан	20	35	40	сүзбеше	100	100	100
				бидай наны	20	35	40

1 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
Патау тауық етімен	150	180	200	Тауық еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
				күріш	50	60	68
Ақ қаулап қырыққабат салаты	60	70	80	ақ қаулап қырыққабат	50	60	70
				шоптесін /петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5
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
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта

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
Ет қотлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сирігі	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7
				нан	14	16	18
				жұмыртқа	4	5	6
				ұн	5	6	8
				кызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Бытарап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1

Кырыккабат пен кыяр салаты	60	70	80	кырыккабат	48	56	64
				кыяр	12	15	19
				пияз	8	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	20	25	30
				йодталған тұз	1	1	1
Сөк	200	200	200	Сөк	200	200	200
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
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
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				қант	12	12	12
				ақшымыр	4	5	6
				сары май	5	5	5
				ұн	5	5	5
Бұқтырылған балық	60/50	70/50	80/50	қаймақ	45	45	45
				балық	123	143	163
				ұн	7	9	11
				өсімдік майы	7	9	11
				сәбіз	21	23	25
				пияз	20	23	27
Күріш	100	130	150	йодталған тұз	1	1	1
				күріш	37	48	55
				сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	18	18	18
Нан	20	35	40	қант	20	20	20
				бидай наны	20	35	40

1 апта
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
Картоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				корманак пастасы	7	8	9
Айран	200	200	200	картоп	150	180	200
Ара балы	10	10	10	айран	200	200	200
Нан	20	35	40	ара балы	10	10	10
Жемістер	150	150	150	бидай наны	20	35	40
				Жемістер	150	150	150

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
Палзу сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	107	107	107
				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
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
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

2 анта
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
Тауық еті	70	80	100	тауық еті	140	150	170
				пияз	15	18	20
				өсімдік майы	6	7	8
				шоптесін /петрушка/	8	9	10
				бодталған тұз	1	1	1
Пісірілген макарон	100	130	150	сәбіз	15	18	20
				макарон	33	43	55
				сары май	3	3	3
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше	166	166	166
				жарма ұнтағы	10	10	10
				жұмыртқа	4	5	6
				сары май	5	5	5
				ун	5	5	5
				кәбірек	45	45	45
				кәбірек	12	12	12
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

2 анта
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
Ет биточкалары	50/50	60/50	70/50	сүзбеші	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пияз	20	23	27
				көптірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				кәбірек пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
				кәбірек жармасы	48	62	71
Биточкалар текен қарақұмық	100	130	150	сары май	5	7	10
				көптірілген жеміс	18	18	18
				кәбірек	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

2 анта
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
Бұқтырылған балық	60	70	80	ак қаулаңы	50	60	70
				сәбіз	30	32	35
				өсімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
				балық	123	143	163
Кәбірек	60/50	70/50	80/50	ун	7	9	11
				өсімдік майы	7	9	11
				сәбіз	21	23	25
				пияз	20	23	27
				бодталған тұз	1	1	1
Кәбірек	100	130	150	кәбірек	126	150	174
				сүт	17	22	26
				сары май	7	9	10
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кәбірек	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

5-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
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	200	200	200	әк қауанды кымыз-баст	103	103	103
				сирі ет	100	100	100
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				каймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сәбіз	7	9	11
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Сөк	200	200	200	сөк	200	200	200
Нан	20	35	40	бұдай паны	20	35	40