

Активде облыстың білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтанов
05.01.2022 жыл

Ас метріті бойынша бекітілуге тиісті бара 60,3 теңге

Scanned with
 CamScanner™

Татты май	Чай с сахаром	200	200	200	Йогуртлы туз	1	1	1
Жемистер	Фрукты	150	150	150	Кара май	2	2	2
Нан	Хлеб	20	35	40	Кант	20	20	20
					Жемистер	150	150	150
					Билди паны	20	35	40
					Хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
2-ші күн

Тағамның аты	Наименование блюда	Тағамның шығатын, 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 күс етінен	Цып из куряти	150	180	200	Күс еті	Масо курыны	117	138	160
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					себіз	морковь	18	20	24
					пияз	лук	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
					ақ қаулапалы қырықсәбіт	капуста	50	60	70
Ақ қаулапалы қырықсәбіт салаты	Салат из капусты с дегенно	50	60	70	шнитселі	белокочанная	50	60	70
					петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					себіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	билди наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта
3 күн

Тағамның аты	Наименование блюда	Тағамның шығатын, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат 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
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йогуртты туз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
					бидай ұна (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5

Үйлене басқарған домбыра/Петрушка/	Петрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (мешік)	айып (мешік)	0,19	0,19	0,19
					Волгын тұл	соль	0,01	0,01	0,01
					көйт	сахар	10	10	10
					сүт	молоко	11	11	11
					осімілік майы	масло растительное	2	2	2
					шұлтқы	дрожжи	1	1	1
Ара бады	Мен	10	10	10	ара бады	мед	10	10	10
Сүт	Молоко	200	200	200	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	Фрукты	150	150	150

Салт 11.00-ден кейін

Із көмісін сусынмен	Котлетты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сінір еті	масо говядина	105	115	125
					пінет	дүк	20	23	27
					осімілік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (мешік)	айып (мешік)	4	5	6
					дүл	кука	5	6	8
					қолданак пістем	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	25	25	25
Батыран піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарақұмық жармағы	крупа гречка	48	62	71
					серы май	масло сливочное	4	5	6
					болтаптан тұз	соль	1	1	1
Көптіріген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	көптіріген	сухофрукты	20	20	20
					кайт	сахар	20	20	20
Пінет	Хлеб	20	35	40	бидай пінет	хлеб пшеничный	20	35	40

І апта

4-ші күн

Тарамның аты	Наименование блюда	Тарамның шығыны, г			Тарамның нұсқалары	Ингредиентты	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
					күс еті	Мясо курицы	140	150	170
					пінет	дүк	15	18	21
					осімілік майы	масло растительное	6	7	8
Бұзылған күс еті көк- өніммен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	шөпсізін/ петрушка	зелень, петрушка	8	9	10

				подпалган туз	1	1	1
				сөбө	15	18	20
				кырыксыбат	143	186	215
				пиз	5	7	8
				сөбө	3	4	5
				кызыл пахта	9	12	14
				былай ууш	1	1	1
				калт	3	4	5
				осымдик майы	4	5	6
				кисель	24	24	24
				калт	10	10	10
				лимон кышкылы	0,1	0,1	0,1
				лимон лимоннай	0,1	0,1	0,1
				хлеб пшеничный	20	35	40

1 анна
5-ші күн

Тарамның атууы	Наименование блюда	Тарамның шыгымы, г			Тарамның ингредиенттері	Ингредиенты	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	ак каулауы	капуст	26	31	36
					кырыксыбат	белокочанная морковь	6	7	8
					сөбө	морковь	1,1	1,3	1,5
					калт	огурец	5	6	7
					Аскаж/пегетесін	Укроп/петрушка	3	4	5
					осымдик майы	масло растительное	0,7	0,8	1,0
					подпалган туз	соль	4	6	8
					калт	сахар	90	107	118
					синар еті	масло топлана	15	18	20
					пиз	дук	6	7	8
Картон синар етінен	Жаркое по домашнему	150	180	200	осымдик майы	масло растительное	7	8	9
					кызыл пахта	томат пахта	150	180	200
					карттон	картфель	18	18	18
					лимон	лимон	20	20	20
Лимон сусылы	Пашиток лимоннай	200	200	200	калт	сахар	20	35	40
					хлеб	хлеб пшеничный	20	35	40

1 анна
6 күн

Тарамның атауы	Наименование блюда	Тарамның шығым, г			Тарамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіт қосылған қырықсабақ сағаты	Сабит из капусты с морковью	50	60	70	бек қолданы	капусты	25,6	30,7	35,8
					қырықсабақ	белокочанная морковь	15	18	21
					сәбіз	морковь	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	0,7	0,8	1,0
					подпалған тұз	соль	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	кайт	сахар	10,1	11,3	13,3
					смайт еті	масло топленая	20	23	27
					пикет	дух	3	5	7
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					ұт	мука	25	25	25
Макаронь	Макаронь отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	3,3	4,3	5,5
					макаронь	макаронь	2	3	5
					сары май	масло сливочное	1	1	1
					подпалған тұз	соль	20	20	20
					ұтқурын	шпловик	20	20	20
Ірімшік сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	кайт	сахар	20	20	20
					балай нань	хлеб пшеничный	20	35	40

2 анна

1-ші күн

Тарамның атауы	Наименование блюда	Тарамның шығым, г			Тарамның 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 дейін							
"Достық" ботқасы	Каша дұжда молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	80	100	115
					кайт	сахар	7,3	9,5	9,8
					йолтылған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
Пан ірімшек маймен	Бүтерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	22,7	25
					бұдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					ірімшік	сыр	12	17	22
					Кара ший	Чай байховый	2	2	2
					шесер	сахар	20	20	20
Татті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Жемістер	фрукты	150	150	150
Жемістер	Фрукты	150	150	150					
Сағат 11.00-ден кейін									

Сабит 11.00-ден кейін

Пашау сылар етіресті	Пашау из говядины	150	180	200	сылар еті	Масло говядина	90	107	118
					пінат	дүк	15	16	17
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					подпалган тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
					іск қаулаулы қырымшабат	капуста белокочанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кыяр	огурцы	1,1	1,3	1,5
					Асқон/шоптеісін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					подпалган тұз	соль	0,7	0,8	1,0
Пашау	Хлеб	20	35	40	қант	сахар	4	6	8
					бүлдір наны	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

2 анта
2-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның мөлшері, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тоқаш "Школьный"	Булочка "Школьный"	50	50	50	бүлдір ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйно (меланж)	0,19	0,19	0,19
					подпалган 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
					Күс еті	Масло куринья	117	138	160
					картон	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұзылысы	Рау из куринья	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36
					пінат	дүк	12	14	16
					іск қаулаулы қырымшабат	капуста белокочанная	42	48	52

				Осімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
				Полтагата тұз	соль	0,5	0,6	0,7
				Кисель	кисель	2,4	2,4	2,4
Кисель	Кисель	200	200	200	кайт	10	10	10
				Лимон қалдықтары	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	Бігділ нан	20	35	40

2 апта
3-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шалғамы, г			Тағамның нұсқаулары	Исрушысы	Бүрткі, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәуір 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
					Полтагата тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	2,2	2,3	2,5
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
Сәуір 11.00-ден кейін									
Із бітпекшілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сиреп еті	масло говяжье	105	115	125
					бігділ нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					пирз	пирз	20	23	27
					кепірілген нан	сухари пшеничные	8	9	10
					осімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (металж)	яйцо (металж)	4	5	6
					қалың пістас	тонкат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарымық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Битыртқан піскен қарауық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кайт	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150

Нам	Хлеб	20	35	40	Булдай нан	Хлеб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	------------	----------------	----	----	----

2-япта
4-ші күн

Тармақын атауы	Найменованне блогд	Тармақын шығарма, г			Тармақын ингредиенттері	Ингредиент	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты ябалам	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					қант	сахар	8	11	13
					осімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балык	рыба сулак	123	143	163
					булдай наны	хлеб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					пиез	лук	20	23	27
					ун	мука	7	9	11
					кышпак пастасы	тоник паста	6	6	6
Балдык кышпак	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	сәбіз	морковь	21	23	25
					пиез	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					ноддатын туд	соль	1	1	1
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
					булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Картон сәбісі	Картофельное пюре	100	130	150	сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
					булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
Лывон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
					булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
					булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					картон	картофель	126	150	174
Нам	Хлеб	20	35	40	булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лывон	лимон	18	18	18
					кынт	сахар	20	20	20
					булдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10

2-япта
5-ші күн

Тармақын атауы	Найменованне блогд	Тармақын шығарма, г			Тармақын ингредиенттері	Ингредиент	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бүктарылган ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	синар еті	мясо говядина	103	113	133
					пиез	лук	20	23	27
					осімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					ноддатын туд	соль	1	1	1
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
Макарон	Макарон отпарные	100	130	150	синар еті	мясо говядина	103	113	133
					пиез	лук	20	23	27
					осімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
					макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					ноддатын туд	соль	1	1	1
					картон	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26

Кестірілген жеміс компюты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кестірілген жеміс компюты	сухофрукты	20	20	20
Илан	Хлеб	20	35	40	кайт	сахар	20	20	20
					бидай напы	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта
6-ші күн

Тағамның атауы	Найменованне блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Бүртүгү, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Голубина (жылыу) етпен және күрпінен, сүзген	Голубина денинге с соусом	200	200	200	ак қулашды	салуста	103	103	103
					кыдыкжыбат	белокоченина	100	100	100
					сир еті	мәсә товыялина	10	10	10
					күрпі жармасы	күрпі рис	14	14	14
					пиез	лук	4	5	6
					өсімдік майы	масло растительное	16	16	16
					каймак	сыгана	5	5	5
					уп	мукә	7	9	11
					сәбіз	морковь	20	35	40
					бидай напы	хлеб пшеничный	20	20	20
Илан	Хлеб	20	35	40	кестірілген жеміс компюты	сухофрукты	20	20	20
Кестірілген жеміс компюты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кайт	сахар	20	20	20