



КЕЛІСІЛДІ  
Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысы Б. Кузембаева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл



БЕКІТЕМІН  
Ақтөбе облысы денсаулығын сақтау басқармасының басшысы

Е. Султангерсев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 жыл

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

Маусым: жаз-күз

1-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қызанақ, кияр және ірімшік тілімдері	60	55,1	80	73,4	100	91,8
Күс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Күрғақ жемістер компоты (кантпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	610	569,3	670	642,04	720	704,1
Барлығы, %		27,1%		26,8%		25,1%

1-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусып	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Барлығы	540	647,2	600	715,2	650	800,6
Барлығы, %		30,82%		29,80%		28,59%

1-апта

3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Дәрумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сиыр етінен дайындалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барлығы	510	541,44	590	625,42	650	702,18
Барлығы, %		25,8%		26,1%		25,1%

1 апта

4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Баықтан дайындалған котлеттер	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат соусы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Картоп пен сәбіз пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>551,12</b>	<b>535</b>	<b>644,92</b>	<b>580</b>	<b>767,12</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>26,2%</i>		<i>26,9%</i>		<i>27,4%</i>

1 апта

5-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Ірімшік қосылған бутерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>480</b>	<b>609,7</b>	<b>550</b>	<b>644,2</b>	<b>600</b>	<b>701,2</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>29,0%</i>		<i>26,8%</i>		<i>25,0%</i>

2-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8
Құс етінен қуырдақ	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған күріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Бидай-қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы, %		25,19%		25,16%		25,24%

2-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сыыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы(голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Бидай-қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы, %		25,19%		25,16%		25,24%

2-апта

3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Құс етінен дайындалған қуырма	200	399,4	220	420,9	250	421,9
"Денсаулық" сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Бидай-қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	550	591,4	590	657,9	620	658,9
Барлығы, %		28,16%		27,41%		27,45%

2-апта  
4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Балық котлеті	70	185,3	90	199,2	100	238,4
Жасыл бұршак қосылған гарнир	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Сүтті-томат соусы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
балғын алмадан жасалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Бидай-қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	470	605,23	535	692,75	580	770,55
Барлығы, %		28,82%		28,86%		27,52%

2-апта  
5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Ақ қауданды қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршак сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимон сусыны	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Бидай-қарабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7

Барлығы	540	647,2	600	715,2	650	800,6
Барлығы, %		30,82%		29,80%		28,59%

3-апта  
1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Күс етінен дайындалған «Болоньезе» пастасы	200	335,6	220	372,3	250	419,3
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	538,8	590	598	620	645
Барлығы, %		25,7%		24,9%		23,0%

3-апта  
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен алмадан жасалған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Көкөністер қосылған қарақұмық боткасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сиыр етінен дайындалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған қантты компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5

Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>516,85</b>	<b>590</b>	<b>641,04</b>	<b>650</b>	<b>723,98</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>24,6%</i>		<i>26,7%</i>		<i>25,9%</i>

3-апта

3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден жасалған салат	60	61	80	79,5	100	87,6
Ет қосылған күрішті сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған бутерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>672,9</b>	<b>600</b>	<b>737,6</b>	<b>650</b>	<b>799,4</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>32,0%</i>		<i>30,7%</i>		<i>28,6%</i>

3-апта

4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбізден жасалған поре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршак гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>587,22</b>	<b>535</b>	<b>681,02</b>	<b>580</b>	<b>803,22</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,0%</i>		<i>28,4%</i>		<i>28,7%</i>

3-апта  
5-күн

Тагам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>558,8</b>	<b>590</b>	<b>603,9</b>	<b>620</b>	<b>708,4</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>26,6%</i>		<i>25,2%</i>		<i>25,3%</i>

4-апта  
1-күн

Тагам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен қияр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Құс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>718,1</b>	<b>670</b>	<b>803,1</b>	<b>720</b>	<b>853,8</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>34,20%</i>		<i>33,46%</i>		<i>30,49%</i>

4-апта  
2-күн

Тагам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Сыыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Барлығы	450	531,8	490	606,6	520	709,6
Барлығы, %		25,32%		25,28%		25,34%

4-апта

3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қаракұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
Барлығы, %		25,04%		26,76%		25,54%

4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ соусында)	70	290,1	90	299,4	100	379,4

Картоп пен сәбіз поресі	130	104,3	150	136,4	180	141,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>430</b>	<b>530,4</b>	<b>490</b>	<b>616,8</b>	<b>530</b>	<b>702,2</b>
<i>Барлығы, %</i>		25,26%		25,70%		25,08%

4-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>532,9</b>	<b>600</b>	<b>620,1</b>	<b>650</b>	<b>701,9</b>
<i>Барлығы, %</i>		25,38%		25,84%		25,07%

Маусым: қыс-көктем

1-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Күс етінен дайындалған «Болоньезе»	200	335,6	220	372,3	250	419,3
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>552</b>	<b>542</b>	<b>594</b>	<b>603</b>	<b>626</b>	<b>652</b>
<i>Барлығы, %</i>		25,8%		25,1%		23,3%

1-апта  
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ақ қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сныр етінен дайындалған котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>516,85</b>	<b>590</b>	<b>641,04</b>	<b>650</b>	<b>723,98</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>24,6%</i>		<i>26,7%</i>		<i>25,9%</i>

1-апта  
3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден дайындалған салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған күріш сорпасы	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сэндвич	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>672,9</b>	<b>600</b>	<b>737,6</b>	<b>650</b>	<b>819,4</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>32,0%</i>		<i>30,7%</i>		<i>29,3%</i>

1 апта  
4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбізден шөре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
Барлығы, %		28,0%		28,4%		28,7%

1 апта  
5-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Күс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт-косылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
Барлығы, %		26,6%		25,2%		25,3%

2-апта  
1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8
Күс етінен қуырдақ	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған күріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	550	647,32	610	792,7	650	852,7
Барлығы, %		30,82%		33,03%		30,45%

2-апта  
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Сыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрғақ жемістерден дайындалған қантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы, %		25,19%		25,16%		25,24%

2-апта  
3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Күс етінен қуырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
Қарқанде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	614,9	670	709,15	720	736,73
Барлығы, %		29,28%		29,55%		30,70%

2-апта  
4-күн

	Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас
--	-------------------------	--------------------------	--------------------------

Тағам атауы	Шығымы, г		ккал		Шығымы, г		ккал	
	1	2	3	4	5	6	7	
Балық котлеті		70	185,3	90	199,2	100	238,4	
Жасыл бұршақ гарнирі		20	25,0	25	28,0	30	30,0	
Сүтті-томат тұздығы		20	50,7	20	50,7	20	50,7	
Қайнатылған макарон		130	205,4	150	231,0	180	267,6	
Балғын алма компоты		200	71,3	200	71,3	200	71,3	
Қарабидай және бидай наны		30	67,5	50	112,5	50	112,5	
Барлығы		470	605,23	535	692,75	580	770,55	
Барлығы, %			28,82%		28,86%		27,52%	

2-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас		
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	
	1	2	3	4	5	6	7
Ақ қырыққабат пен алма салаты		60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы		200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын		200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны		30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш		50	224,7	50	224,7	50	224,7
Барлығы		540	647,2	600	715,2	650	800,6
Барлығы, %			30,82%		29,80%		28,59%

3-апта ✓

1-күн +

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас		
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	
	1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік салаты		60	80,0	80	107,8	100	144,3
Құс еті қосылған палау		200	322,2	220	354,1	250	397,8
Қарқалы шайы		200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алмапар		120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны		30	67,5	50	90,0	50	90,0

Барлығы	610	537,7	670	619,85	720	700,13
Барлығы, %		25,6%		25,8%		25,0%

3-апта  
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Дәруменді салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыыр етінен жасалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барлығы	510	541,44	590	625,42	650	702,18
Барлығы, %		25,8%		26,1%		25,1%

3-апта  
3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қуырылған тауық төс еті	70	102,3	90	106,3	100	108,8
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	606,22	610	675,1	650	716,5
Барлығы, %		28,9%		28,1%		25,6%

3-апта  
4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбіз поресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
Барлығы, %		26,2%		26,9%		27,4%

3-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Ірімшік қосылған бутерброд наны	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
Барлығы, %		29,0%		26,8%		25,0%

4-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Сәбіз бен қыяр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Құс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>718,1</b>	<b>670</b>	<b>803,1</b>	<b>720</b>	<b>853,8</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>34,20%</i>		<i>33,46%</i>		<i>30,49%</i>

4-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сыыр етінен дайындалған орамжапырақ	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
<b>Барлығы</b>	<b>450</b>	<b>531,8</b>	<b>490</b>	<b>606,6</b>	<b>520</b>	<b>709,6</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,32%</i>		<i>25,28%</i>		<i>25,34%</i>

4-апта

3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Күс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қаракұмық боткасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
Барлығы, %		25,04%		26,76%		25,54%

4-апта 4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ)	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картоп пен сәбіз пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	587,9	490	681,2	530	822,2
Барлығы, %		28,00%		28,38%		29,36%

4-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
I	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
Барлығы, %		25,38%		25,84%		25,07%

*Марбу*



КЕЛІСІМ  
Ақтөбе облысының білім басқармасының басшысы Б. Кузембаева



БЕКІТЕМІН  
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасы басшысының м.а. А. Аманжулова  
« 2025 жыл

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

1 апта  
1-ші күн

*1 қорқытқан*

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 665 теңге

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, 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>									
Тары жармасынан жасалған ботка	Каша пшенная	150	180	200	Тары жармасы	крупа пшенная	40	47	49
					сүт	молоко	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	20/10	35/15	40/20	бидай наны	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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сиыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					күріш	рис	5	9	11
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	3	4	5
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макароны	макароны	33	43	55

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					Йодталган тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					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

1 апта  
2 -ші күн

*2 нәрсе*

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 кауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ кауданды қырыққабат	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 наны	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	крупa кукурузная	40	47	49,4

2

Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Сүзбеше қосылған токаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	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 соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сиыр еті	мясо говядина	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
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
					йодталған тұз	соль	1	1	1
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	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта  
4-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

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Балык котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	балык	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
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Көкөністермен буга пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	күріш	рис	37	48	55
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта  
5-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
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ қанданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					княр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	90	107	118

Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					кызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта  
6 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
Сәбіз қосылған кырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак кауданды кырыққабат	капуста белокачанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сиыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығымы, г	Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г
----------------	--------------------	--------------------	-------------------------	-------------	-----------

		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	түрлері		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	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	22,7	25
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	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
					шекер	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сиыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ қауданды кырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					қияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай 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 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
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	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	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ақ қанданды қырыққабат	капуста белокачанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта

3-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
Сағат 11.00-ге дейін									
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупa кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25

2

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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сиыр 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
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					кызанак пастасы	томат паста	5	7	10
Бытырап піскен карақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	карақұмық жармасы	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

2 апта  
4-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
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
					ұн	мука	7	9	11
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6

					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп езбесі	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
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта  
5-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
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сыйр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
Макарон	Макарон отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
Балгын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	йодталған тұз	соль	1	1	1
					алма	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
Нан	Хлеб	20	35	40	лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
6-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
					ақ қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыйр еті	мясо говядина	100	100	100

Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20

3 апта

1-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
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Арпа жармасынан жасалған ботка	Каша ячневая	150	180	200	арпа жармасы	крупа ячневая	40	47	49
					сүт	молоко	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	20/10	35/15	40/20	бидай наны	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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сiыр етi	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	25	31
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					күріш	рис	5	9	11
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	3	4	5
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	20	22	25
					макароньы	макароньы	33	43	55

Макароны	Макароны отварные	100	130	150	сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					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

3 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 қырықкабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	ақ қауданды	капуста белокачанная	50	60	70
					шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					алма	яблоко	45	45	45
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	қант	сахар	24	24	24
					лимон қышқылы	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 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 жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	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
					бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22

Сүзбеше косылган токаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сүзбеше	творог	11,5	11,5	11,5
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған 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	сыыр еті	мясо говядина	105	115	125
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртка (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
сәбіз	морковь	25	25	25					
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарақұмық жармасы	крупa гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	4	5	6
					йодталған 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 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
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
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
					ұн	мука	7	9	11

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
					кызанак пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Картоп езбесі	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
					сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					қант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта  
5-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
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сныр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макароньы	Макароньы отварные	100	130	150	макароньы	макароньы	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта  
6 күн

Тагамның атауы	Наименование блюда	Тагамның шығымы, г			Тагамның 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	ақ қауданды кырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					княр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқоқ/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					қант	сахар	4	6	8
Картоп сныр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	сныр еті	мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	18	20
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					қызанақ пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта  
1-ші күн

Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					сүт	молоко	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	22,7	25
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	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
					шекер	сахар	20	20	20
Жемістер	Фрукты	130	130	130	алма	яблоко	130	130	130

Сағат 11.00-ден кейін									
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200	сиыр еті	Мясо говядина	90	107	118
					пияз	лук	15	16	17
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					күріш	рис	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ақ кауданды кырыкқабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқоқ/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай 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

4 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
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19
					йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01
					кант	сахар	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1
					Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
					аскабақ	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ақ кауданды кырыкқабат	капуста белокачанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10

					Йодталган тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	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

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
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Тары жармасынан жасалған ботқа	Каша пшенная молочная	150	180	200	тары жармасы	крупа пшенная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йодталган 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
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сиыр 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
					сәбіз	морковь	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	қарақұмық жармасы	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
					кант	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 апта  
4-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
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
					ұн	мука	7	9	11
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталған тұз	соль	1	1	1
Көкөністермен буга пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	күріш	рис	37	48	55
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта  
5-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
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	ақ кауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыыр еті	мясо говядина	100	100	100
					күріш жармасы	крупа рис	10	10	10
					пияз	лук	14	14	14
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					каймақ	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
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20

4 апта  
6-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
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сиыр 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
Макароны	Макароны отварные	100	130	150	макароны	макароны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталған тұз	соль	1	1	1
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 наны	хлеб пшеничный	20	35	40