

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ
БАСҚАРМАСЫ» ММ

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ
БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ



РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
АКИМАТ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДА АКТӨБЕ»

030002, Ақтөбе қаласы, Қ.Сәтпаев көшесі, 16 Б
факс 46-28-89, email: kans@aktgoroo.kz

030002 город Актөбе, ул. К.Сатпаева, 16 Б
факс 46-28-89, email: kans@aktgoroo.kz

04.09.2025 № 02-03/2180

Мектеп басшыларына

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ, Ақтөбе облыстық білім басқармасының 2025 жылғы 3 қыркүйектегі №01-14/2570 шығыс хатын жұмыс үшін жолдайды.

Қосымша: 21 бет

**Ақтөбе қаласы
білім бөлімінің басшысы**

М.Косымбаева

орын: А.Әпенова
тел: 8(708)121-13-65
8(7132)46-26-04

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ» ММ



РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
АКИМАТ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

030010, Ақтөбе қаласы, Әбілқайырхан даңғылы, 40
тел: (7132) 56 85 02

20 25 жылғы « 03 » 09

№ 01-14/2570

Ақтөбе қалалық
және аудандық білім бөлімдеріне

2025 жылғы 29 тамыздағы №4-2/2288 хатына сәйкес

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірін, Ақтөбе облысының мектеп асханаларына арналған ассортимент тізімін қосымшаға сәйкес жолдайды.

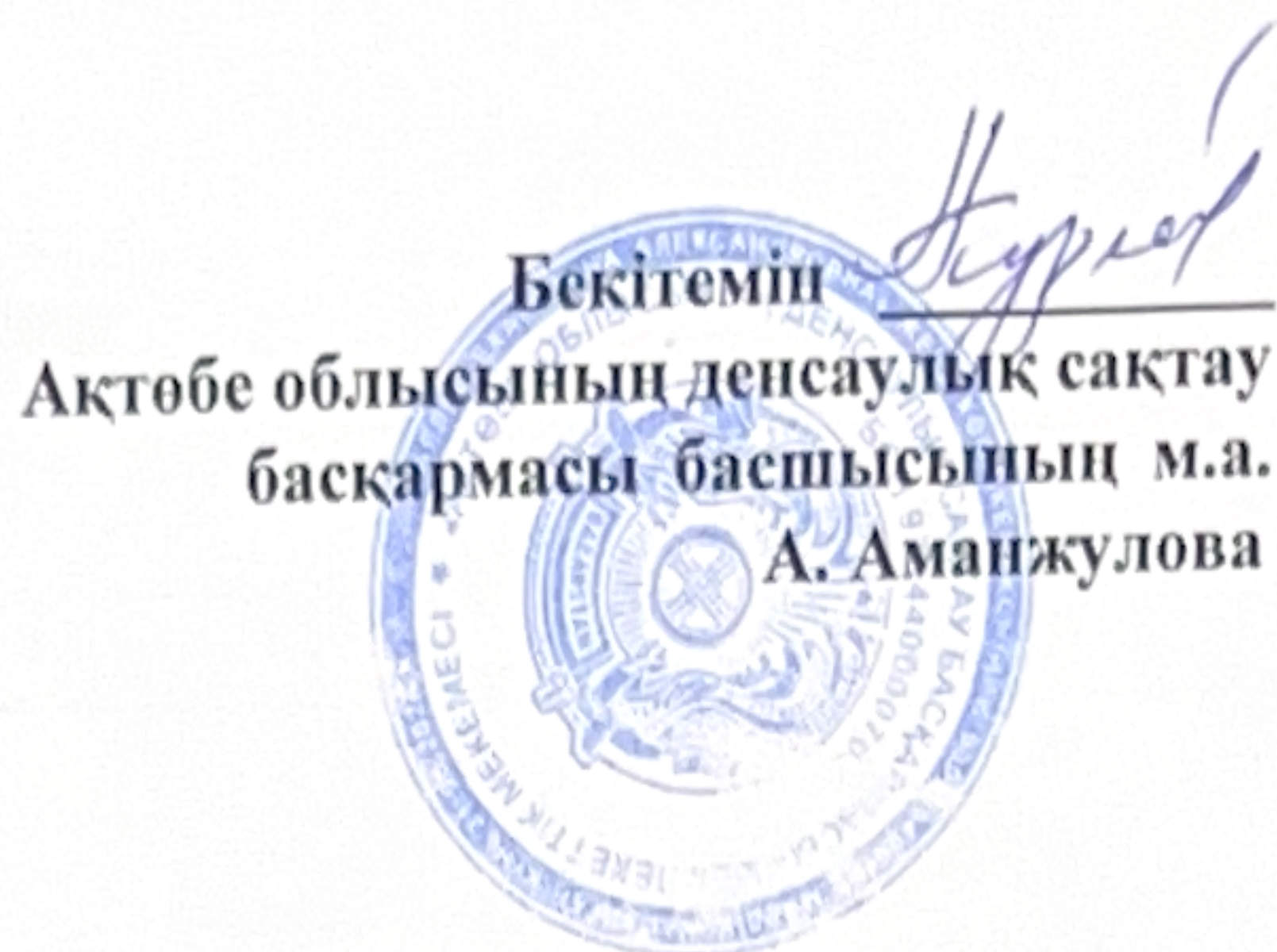
Қосымша: парақта

Басқарма басшысының орынбасары

А. Тындыбаева

Орынд.: А.Мырзағали
Тел.: 8(7132) 56-85-24
a.myrzagali@aktobe.gov.kz

Қазақстан Республикасы
Ақтөбе қаласы
«Ақтөбе қаласының білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесі
№ <u>3146</u>
« <u>03</u> » <u>09</u> 20 <u>25</u> ж.



Ассортимент тізімі
Мектеп асханаларына арналған
Ақтөбе облысы

№	Өнімнің атауы	Шығым (граммен)
1.	Қызылша салаты	1/100
2.	Ірімшік қосылған қызылша салаты	1/100
3.	Көкөніс винегреті	1/100
4.	Балғын қырыққабат салаты	1/100
5.	Жүгері қосылған балғын қырыққабат салаты	1/100
6.	«Денсаулық» салаты	1/100
7.	Қияр мен қызанақ салаты	1/100
8.	Сәбізден салат	1/100
9.	Алма қосылған сәбіз салаты	1/100
10.	Тәтті бұрыш қосылған жаңа піскен қызанақ салаты	1/100
11.	Шикі көкөністерден дайындалған салат	1/100
12.	Ет сорпасында қаймақпен жас қырыққабаттан щи	250/10/5
13.	Ет сорпасында қаймақпен жас қырыққабаттан борщ	250/5
14.	Ет сорпасында қаймақпен рассольник	250/10/5
15.	Ет қосылған күріш сорпасы	250
16.	Ет қосылған макарон сорпасы	250/10
17.	Ет қосылған үй кеспесі	250/10
18.	Ет қосылған бұршақ сорпасы	250/10
19.	Етті фрикаделькалар қосылған картоп сорпасы	35/250
20.	Ет пен үзбе кеспе қосылған картоп сорпасы	250/10
21.	Бұршақ пен ет қосылған көкөніс сорпасы	250/10
22.	Манпар сорпасы	250
23.	Сиыр етінен лағман	350
24.	Сиыр етінен манти	1/60
25.	Қаймақ қосылған қайнатылған тұшпара	200/25
26.	Вареники қаймақпен	200/25
27.	Сиыр еті қосылған қырыққабат орамдары	1/100
28.	Тұздықта бұқтырылған сиыр еті	60/50
29.	Тұздықтағы котлеттер, домалатпалар, шницельдер	50/50
30.	Сиыр еті мен күріш қосылған зраздар	1/70

31.	Жұмыртқа мен пияз қосылған зраздар	1/70
32.	Көмештелген бризоль	1/80
33.	Сиыр етінен Бигус	250
34.	Татарша Азу	1/250
35.	Строгановша дайындалған бауыр	50/50
36.	Пиязбен бұқтырылған бауыр	50/10
37.	Қаймақ тұздығында пісірілген балық	100/75
38.	Көкөністермен қызанаққа бұқтырылған балық	75/75
39.	Көкөністермен бұқтырылған ет	50/50
40.	Бефстроган етпен	50/50
41.	Сиыр етінен қуырма (бұқтыру арқылы)	50/15
42.	Сиыр етінен палау	250
43.	Сиыр етінен гуляш	50/50
44.	Бұқтырылған ет	50/50
45.	Қазақша ет	50/170
46.	Көкөністер қосылған тауық еті	1/150
47.	Орама	1/200
48.	Көмеш	50/50
49.	Тауықтан чахохбили	75/75
50.	Құс етінен палау	100
51.	Бөктірілген күріш	250
52.	Қайнатылған макарон (май қосылған)	1/150
53.	Қайнаттығын спагетти	1/150
54.	Қайнатылған май қосылған қарақұмық	1/150
55.	Картоп езбесі	1/150
56.	Бұқтырылған қырыққабат	1/150
57.	Көкөністен рагу	1/150
58.	Какао	1/150
59.	Кептірілген жемістен компот	1/200
60.	Кисель	1/200
61.	Қант қосылған шай	1/200
62.	Сүт қосылған шай	1/200
63.	Лимон қосылған шай	1/200
64.	Лимон сусыны	1/200
65.	Итмұрын сусыны	1/200
66.	Жеміс-жидек сусыны	1/200
67.	Су 0,5	1/200
68.	Сұрыпталымдағы май қосылған сүт ботқасы	500
69.	Сүзбелі құймақ қаймақ қосылған	200/10
70.	Тұмшапеште піскен картоп пен пияз қосылған бәліш	100/20
71.	Қырыққабаттан бәліш	1/75
72.	Жұмыртқа мен күріш қосылған бәліш	1/75
73.	Тосап қосылған бәліш	1/75

74.	Мамыр кексі	1/75
75.	Коржик	1/50
76.	Құмшекерлі піспенан қант мөлшері 5% аспайтын	1/50
77.	Жаңғақ құм сақинасы қант мөлшері 5% аспайтын	1/70
78.	Ет пен картоп қосылған Учпучмак	1/50
79.	Ет пен қырыққабат қосылған Учпучмак	1/75
80.	Сүзбе қосылған ватрушка	1/75
81.	Ет пен күріш қосылған бәліш	1/75
82.	Алма қосылған Шарлотка қаусырмасы қант мөлшері 5% аспайтын	1/75
83.	Мейіз қосылған кекс қант мөлшері 5% аспайтын	1/100
84.	Үй тоқашы қант мөлшері 5% аспайтын	1/75
85.	Помадка қосылған тоқаш	1/70
86.	Бисквитті тәтті нан қант мөлшері 5% аспайтын	1/70
87.	Балды тәтті нан қант мөлшері 5% аспайтын	1/75
88.	Бисквитті қаусырма қант мөлшері 5% аспайтын	1/75
89.	«Зебра» қаусырмасы қант мөлшері 5% аспайтын	1/60
90.	Ірімшік пен ет қосылған шелпек	1/100
91.	Ірімшік пен көкөніс қосылған шелпек	1/80
92.	Ірімшік қосылған шелпек	1/80
93.	Ірімшік, ет және көкөніс қосылған шелпек	1/80
94.	Сүзбе қосылған сочник	1/80
95.	Ет қосылған үгілмелі самса	1/75
96.	Ірімшік қосылған үгілмелі самса	1/80
97.	Ірімшік қосылған қатпарлы самса	1/80
98.	Ет қосылған қатпарлы самса	1/80
99.	«Жүрек» тоқашы	1/80
100.	Қойытылған сүт қосылған кекс қант мөлшері 5% аспайтын	1/70
101.	Қойытылған сүттен мүйіз тоқаш қант мөлшері 5% аспайтын	1/75
102.	Қойытылған сүт қосылған тоқаш қант мөлшері 5% аспайтын	1/70
103.	Ет қосылған қаусырма	1/70
104.		1/80

- Барлық салаттар тек өсімдік майымен араластырылып дайындалады.



КЕЛІСІМДІК МӘКТЕП
Ақтөбе облысының басқармасының басшысы Б. Куземабаева

БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасы басшысының м.а. А. Аманжолова
«__» 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

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 665 теңге

1 апта

1-ші күн

І-ші күн		Наименование блюда	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто,г		
Тағамның атауы			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін										
Тары жармасынан жасалған ботка	Каша пшениная	150	180	200	Тары жармасы	крупа пшениная	40	47	49	
					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	
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40	
					ірімшік	сыр	12	17	22	
					алма	яблоко	130	130	130	
Жемістер	Фрукты	130	130	130	Қара шай	Чай байховый	2	2	2	
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	шекер	сахар	20	20	20	
Сағат 11.00-ден кейін										
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыйыр 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	
					макаронны	макаронны	33	43	55	

Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	сүт кант йодталған тұз сары май бидай ұны (ж/с) сүзбеше жұмыртқа (меланж) йодталған тұз кант сүт өсімдік майы ашытқы ара балы сүт	молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное дрожжи мед молоко	80 7,3 0,7 22 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	100 9,5 0,8 23 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	115 9,8 0,8 25 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка/	Ватрушка с творогом	50	50	50	сүт өсімдік майы ашытқы ара балы сүт	молоко сахар соль масло сливочное мука в/с творог яйцо (меланж) соль сахар молоко масло растительное дрожжи мед молоко	80 7,3 0,7 22 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	100 9,5 0,8 23 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130	115 9,8 0,8 25 22 11,5 0,19 0,01 10 11 2 1 10 200 130
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 қоллеті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	сирь еті пияз өсімдік майы нан жұмыртқа (меланж) ұн қызанақ пастасы сәбіз қарақұмық жармасы сары май йодталған тұз кептірілген жеміс кант	мясо говядина лук масло растительное хлеб пшеничный яйцо (меланж) мука томат паста морковь крупа гречка масло сливочное соль сухофрукты сахар	105 20 5 14 4 5 6 25 48 4 1 20 20 20	115 23 6 16 5 6 6 25 62 5 1 20 20 20	125 27 7 18 6 8 6 25 71 6 1 20 20 20
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май йодталған тұз кептірілген жеміс кант	крупа гречка масло сливочное соль сухофрукты сахар	48 4 1 20 20 20	62 5 1 20 20 20	71 6 1 20 20 20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс кант	сухофрукты сахар	20 20 20	20 20 20	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
					бальк	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
Балык котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	кызанак пастасы	томат паста	6	6	6
					сәбіз	морковь	21	23	25
					пияз	лук	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					йодталган тұз	соль	1	1	1
					күріш	рис	37	48	55
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	7	9	10
					сәбіз	морковь	53	69	80
					пияз	лук	31	40	47
					кисель	кисель	24	24	24
Кисель	Кисель	200	200	200	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

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
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5
					Асқөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталган тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сывір 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
					кызанак пастасы	томат паста	7	8	9
					картоп	картофель	150	180	200
					лимон	лимон	18	18	18
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	кант	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 қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	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
					кант	сахар	4	6	8
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	сивор еті	мясо говядина	103	113	133
					пшз	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
					кант	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			пайдалануучу									
Сағат 11.00-ге дейін												7-10 жас			11-14 жас			15-18 жас		
"Достык" боткасы	Каша дружба молодая	150	180	200	күріш	рис	20	23	25											
					тары	пшено	20	23	25											
					сүт	молоко	80	100	115											
					кант	сахар	7,3	9,5	9,8											
					йодталган тұз	соль	0,7	0,8	0,8											
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	сары май	масло сливочное	22	22,7	25											
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40											
Жемістер	Фрукты	130	130	130	ірімшік	сыр	12	17	22											
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2											
					шекер	сахар	20	20	20											
					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											
					йодталган тұз	соль	0,4	0,4	0,4											
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	сәбіз	морковь	14	17	19											
					ак кауланды кырыккабат	капуста белокачанная	26	31	36											
					сәбіз	морковь	6	7	8											
					кияр	огурец	1,1	1,3	1,5											
					Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка	5	6	7											
Нан	Хлеб	20	35	40	өсімдік майы	масло растительное	3	4	5											
					йодталган тұз	соль	0,7	0,8	1,0											
					кант	сахар	4	6	8											
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40											
					Қара шай	Чай байховый	2	2	2											
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	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
Токаш "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
					Күс еті	Мясо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сабіз	морковь	25	30	33
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	аскабак	кабачки	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16
					ак қауданды қырыккабат	капуста белокочанная	42	48	52
					өсімдік майы	масло растительное	7,5	9	10
					йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон қышқылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					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
Жүгері жармасынан жасалған ботка	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	крупа 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

Сағат 11.00-ге дейін

Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Жемистер	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

						Брутто, г			
						7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сизир еті	105	115	125	
					бидай наны	14	16	18	
					пияз	20	23	27	
					кептірілген нан	8	9	10	
					өсімдік майы	5	6	7	
					жұмыртқа (меланж)	4	5	6	
					қызанақ пастасы	5	7	10	
					сәбіз	25	25	25	
					қарақұмық жармасы	48	62	71	
					сары май	5	7	10	
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5	7	10	
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	
Жемистер	Фрукты	130	130	130	сахар	20	20	20	
Нан	Хлеб	20	35	40	яблоко	130	130	130	
					бидай наны	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	
					кант	сахар	8	11	13	
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8	
					балық	рыба судак	123	143	163	
					бидай наны	хлеб пшеничный	7	9	11	
					сүт	молоко	13	18	20	
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	пияз	лук	20	23	27	
					ұн	мука	7	9	11	
					қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6	

				сабіз	морковь	21	23	25	
				пияз	лук	2	2	2	
				өсімдік майы	масло растительное	7	9	11	
				йодталған тұз	соль	1	1	1	
Картоп сзбесі	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	сйыр еті	мясо говядина	103	113	133	
					пияз	лук	20	23	27	
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7	
					сәбіз	мука	5	6	8	
					макаронны	морковь	25	25	25	
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	сары май	макаронны	33	43	55	
					йодталған тұз	масло сливочное	2	3	5	
					алма	соль	1	1	1	
Балғын жеміс компоты	Компот из свежих яблок	200	200	200	кант	яблоко	45	45	45	
					лимон қышқылды	сахар	24	24	24	
					лимон қышқылды	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4	
Нан	Хлеб	20	35	40	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	
					ак қауданды қырыққабат	капуста белокочанная	103	103	103	
							100	100	100	
					сйыр еті	мясо говядина	100	100	100	

Голубцы (жалкау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы ленивые с соусом	200	200	200	Күріш жармасы			
					пияз	лук	10	10
					өсімдік майы	масло растительное	14	14
					каймак	сметана	4	5
					ун	мука	16	16
					сабиз	морковь	5	5
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	7	9
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	35
					кант	сахар	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
Сағат 11.00-ге дейін									
Арпа жармасынан жасалған ботка	Каша ячневая	150	180	200	арпа жармасы	крупа ячневая	40	47	49
					сүт	молоко	80	100	115
					кант	сахар	7.3	9,5	9,8
					молдалған 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
					алма	яблоко	130	130	130
Жемістер	Фрукты	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 соусымен	Тефтели говяжьи с соусом	55/50	65/50	75/50	сыйыр 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
					ун	мука	5	6	8
					кызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
					сабиз	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	Кара шай	Чай байховый	2	2	2
					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

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
					ак қауданды	капуста белокочанная	50	60	70
Ақ қауданды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	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	кант	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

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
					кант	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 қосылған тоқаш/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
					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 қоллеті соусымен	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
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					ұн	мука	5	6	8
					кызанақ 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

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	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	

Қоспалар мен бірігіп

Қоспалар мен бірігіп

50/50

70/50

80/50

Тагымнын атауы	Наименование блюда	Тагымнын шыгымы, г			Тагымнын ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кызыл кызыл	Кызыл кызыл				Кызыл кызыл	Кызыл кызыл			
Картоп езбеси	Картофельное пюре	100	130	150	картоп	картофель	126	150	174
Кисель	Кисель	200	200	200	сүт	молоко	17	22	26
Нан	Хлеб	20	35	40	сары май	масло сливочное	7	9	10
					кисель	кисель	24	24	24
					кант	сахар	10	10	10
					лимон кышкылы	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 апта
5-ші күн

Тагымнын атауы	Наименование блюда	Тагымнын шыгымы, г			Тагымнын ингредиенттері	Ингредиенты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз косьылган кырыккабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	ак кауданды кырыккабат	капуста белокачанная	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталган тұз	соль	0,7	0,8	1,0
					кант	сахар	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
Бұқтырылган ет	Мясо тушеное с овощами	50\30	55\35	65\35	ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	макаронны	макаронны	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					йодталган тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					кант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

3 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
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	ак қауланды қырыққабат	капуста белокачанная	26	31	36
					себіз	морковь	6	7	8
					кияр	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
					кант	сахар	4	6	8
Картоп сыйр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	сыйр 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
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	сахар	20	20	20
						хлеб пшеничный	20	35	40

4 апта

1-ші күн

Сағат 11.00-ге дейін									
					Тағамның шығымы, г				
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Брутто, г	
"Достық" боткасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш	рис	20	23	25
					тары	пшено	20	23	25
					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	22,7	25
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	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									
					Тағамның шығымы, г				
					7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	
Палау сиыр етімен	Плов из говядины	150	180	200					
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70				сиыр еті	Мясо говядина
								пияз	лук
								өсімдік майы	масло растительное
								күріш	рис
								йодталған тұз	соль
								сабіз	морковь
								ак қауданды кырыккабат	капуста белокачанная
								сабіз	морковь
								кыяр	огурец
								Аскөк/шөптесін	Укроп/петрушка
Нан	Хлеб	20	35	40				өсімдік майы	масло растительное
								йодталған тұз	соль
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200				кант	сахар
								Бидай наны	хлеб пшеничный
								Кара шай	Чай байховый
								шекер	сахар

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	
Токаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50						
Көкөніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200						

				йодталған тұз	соль	0,5	0,6	0,7
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				кант	сахар	10	10	10
Нан	Хлеб	20	35	40	лимон қышқылды	0,1	0,1	0,1
				бидай наны	кислота лимонная			
					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
Сағат 11.00-ге дейін									
Тары жармасынан жасалған ботка	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
					йодталған 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 биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сывір етті	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
					кызанақ пастасы	томат паста	5	7	10
					сәбіз	морковь	25	25	25
					қарақұмық жармасы	крупа гречка	48	62	71
					сары май	масло сливочное	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	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 и яблоком	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					кант	сахар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба судак	123	143	163
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	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
					күріш	рис	37	48	55
Көкөністермен бұға пісірілген күріш	Гарнир: рис припущенный с овощами	100	130	150	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
					кант	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	ак қауданды кырыккабат	капуста белокочанная	103	103	103
					сыйр 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
					каймак	сметана	16	16	16

				ун	мука	5	5	5
				себіз	морковь	7	9	11
Нан	Хлеб	20	35	40	хлеб пшеничный	20	35	40
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				кант	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	35\35	65\35	сыйыр еті	мясо говядина	103	113	133
					пияз	лук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
					себіз	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	лима	яблоко	45	45	45
					кант	сахар	24	24	24
					лимонның шырыны	лимонная кислота	0.2	0.3	0.4
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай нан	хлеб пшеничный	20	35	40