



Бекіткен төраға, Ақтөбе облысы  
білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан

29.09.2023 ж.

Ақтөбе облысындағы жалпы білім беретін  
мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша  
Жұмыс тобы мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық ас мәзірі

1 апта

1-ші күн

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 тенге

| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін            |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Күріш жармасынан жасалған ботка | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                                 |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                 |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшікпен жасалған бутерброд   | 20/10              | 35/15     | 40/20     | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                 |                    |           |           | ірімшік                 | 12       | 17        | 22        |
| Жемістер                        | 150                | 150       | 150       | Жемістер                | 150      | 150       | 150       |
| Лимон сусыны                    | 200                | 201       | 202       | лимон                   | 18       | 18        | 18        |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Сағат 11.00-ден кейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ет тефтелі соусымен             | 55/50              | 65/50     | 75/50     | сиыр еті                | 105      | 115       | 125       |
|                                 |                    |           |           | пияз                    | 20       | 25        | 31        |
|                                 |                    |           |           | өсімдік майы            | 4        | 5         | 6         |
|                                 |                    |           |           | күріш                   | 5        | 9         | 11        |
|                                 |                    |           |           | жұмыртқа                | 3        | 4         | 5         |
|                                 |                    |           |           | ұн                      | 5        | 6         | 8         |

|              |     |     |     |               |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| Макароны     | 100 | 130 | 150 | макароны      | 33  | 43  | 55  |
|              |     |     |     | сары май      | 2   | 3   | 5   |
|              |     |     |     | йодталған тұз | 1   | 1   | 1   |
| Лимон сусыны | 200 | 200 | 200 | лимон         | 18  | 18  | 18  |
|              |     |     |     | қант          | 20  | 20  | 20  |
| Жемістер     | 150 | 150 | 150 | Жемістер      | 150 | 150 | 150 |
| Нан          | 20  | 35  | 40  | 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін          |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ұнтақ ботқасы                 | 150                | 180       | 200       | Ұнтақ жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Печенье                       | 30                 | 45        | 60        | печенье                 | 30       | 45        | 60        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Сағат 11.00-ден кейін         |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Палау құс етінен              | 150                | 180       | 200       | құс еті                 | 117      | 138       | 160       |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 8        | 10        | 11        |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 18       | 20        | 24        |
|                               |                    |           |           | пияз                    | 15       | 17        | 19        |
|                               |                    |           |           | күріш                   | 50       | 60        | 68        |
| Ақ қауданды қырыққабат салаты | 50                 | 60        | 70        | ақ қауданды қырыққабат  | 50       | 60        | 70        |
|                               |                    |           |           | шөптесін /петрушка/     | 6        | 8         | 10        |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 20       | 25        | 30        |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 3        | 4         | 5         |

|                           |     |     |     |                   |    |    |    |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|----|----|----|
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20 | 20 | 20 |
|                           |     |     |     | қант              | 20 | 20 | 20 |
| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін              |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Тары жармасынан жасалған ботқа    | 150                | 180       | 200       | тары жармасы            | 40       | 47        | 49,4      |
|                                   |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                   |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                   |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                   |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Сүзбеше қосылған тоқаш /Ватрушка/ | 50                 | 50        | 50        | бидай ұны (ж/с)         | 22       | 90        | 95        |
|                                   |                    |           |           | сүзбеше                 | 11,5     | 75        | 85        |
|                                   |                    |           |           | жұмыртқа                | 0,19     | 0,02      | 0,03      |
|                                   |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,01     | 0,01      | 0,01      |
|                                   |                    |           |           | қант                    | 10       | 15        | 20        |
|                                   |                    |           |           | сүт                     | 11       | 11        | 11        |
|                                   |                    |           |           | өсімдік майы            | 2        | 2         | 2         |
|                                   |                    |           |           | ашытқы                  | 1        | 1         | 1         |
| Кептірілген жеміс компоты         | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 20       | 20        | 20        |
|                                   |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Жемістер                          | 150                | 150       | 150       | Жемістер                | 150      | 150       | 150       |
| Сағат 11.00-ден кейін             |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ет котлеті соусымен               | 50/50              | 60/50     | 70/50     | сыйыр еті               | 105      | 115       | 125       |
|                                   |                    |           |           | пияз                    | 20       | 23        | 27        |
|                                   |                    |           |           | өсімдік майы            | 5        | 6         | 7         |



|                           |     |     |     |                   |    |    |    |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|----|----|----|
|                           |     |     |     | нан               | 14 | 16 | 18 |
|                           |     |     |     | жұмыртқа          | 4  | 5  | 6  |
|                           |     |     |     | ұн                | 5  | 6  | 8  |
|                           |     |     |     | қызанақ пастасы   | 6  | 6  | 6  |
|                           |     |     |     | сәбіз             | 25 | 25 | 25 |
| Бытырап піскен қарақұмық  | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
|                           |     |     |     | сары май          | 4  | 5  | 6  |
|                           |     |     |     | йодталған тұз     | 1  | 1  | 1  |
| Сәбіз бен алма салаты     | 50  | 60  | 70  | сәбіз             | 48 | 64 | 80 |
|                           |     |     |     | алма              | 2  | 3  | 4  |
|                           |     |     |     | қант              | 8  | 11 | 13 |
|                           |     |     |     | өсімдік майы      | 5  | 6  | 8  |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20 | 20 | 20 |
|                           |     |     |     | қант              | 20 | 20 | 20 |
| 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін             |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Жүгері жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | жүгері жармасы          | 40       | 47        | 49,4      |
|                                  |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                  |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                  |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Пряник                           | 35                 | 35        | 35        | Пряник                  | 35       | 35        | 35        |
| Кисель                           | 200                | 200       | 200       | кисель                  | 24       | 24        | 24        |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 10       | 10        | 10        |
|                                  |                    |           |           | лимон қышқылы           | 0,1      | 0,1       | 0,1       |
|                                  |                    |           |           |                         |          |           |           |

| Сағат 11.00-ден кейін |       |       |       |                    |     |     |     |
|-----------------------|-------|-------|-------|--------------------|-----|-----|-----|
| Құс еті               | 60/50 | 70/50 | 80/50 | құс еті            | 140 | 150 | 170 |
|                       |       |       |       | пияз               | 15  | 18  | 10  |
|                       |       |       |       | өсімдік майы       | 6   | 7   | 8   |
|                       |       |       |       | шөптесін/ петрушка | 8   | 9   | 10  |
|                       |       |       |       | йодталған тұз      | 1   | 1   | 1   |
|                       |       |       |       | сәбіз              | 15  | 18  | 20  |
| Күріш                 | 100   | 130   | 150   | күріш              | 37  | 48  | 55  |
|                       |       |       |       | сары май           | 5   | 7   | 9   |
|                       |       |       |       | йодталған тұз      | 1   | 1   | 1   |
| Кисель                | 200   | 201   | 202   | кисель             | 24  | 24  | 24  |
|                       |       |       |       | қант               | 10  | 10  | 10  |
|                       |       |       |       | лимон қышқылы      | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Нан                   | 20    | 35    | 40    | бидай наны         | 20  | 35  | 40  |

1 апта

5 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін          |                    |           |           |                         |          |           |           |
| " Дружба" ботқасы             | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | тары жармасы            | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшікпен жасалған бутерброд | 30                 | 50        | 60        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                               |                    |           |           | ірімшік                 | 11       | 16        | 21        |
| Ара балы                      | 10                 | 10        | 10        | ара балы                | 10       | 10        | 10        |
| Сүт                           | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200      | 200       | 200       |

| Сағат 11.00-ден кейін         |     |     |     |                        |     |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------------------------|-----|-----|-----|
| Картоп сиыр етімен            | 150 | 180 | 200 | сиыр еті               | 90  | 107 | 118 |
|                               |     |     |     | пияз                   | 15  | 18  | 20  |
|                               |     |     |     | өсімдік майы           | 6   | 7   | 8   |
|                               |     |     |     | қызанақ пастасы        | 7   | 8   | 9   |
|                               |     |     |     | картоп                 | 150 | 180 | 200 |
| Ақ кауданды қырыққабат салаты | 50  | 60  | 70  | ақ кауданды қырыққабат | 50  | 60  | 70  |
|                               |     |     |     | шөптесін               | 6   | 8   | 10  |
|                               |     |     |     | сәбіз                  | 20  | 25  | 30  |
|                               |     |     |     | өсімдік майы           | 3   | 4   | 5   |
| Нан                           | 20  | 35  | 40  | бидай наны             | 20  | 35  | 40  |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс      | 20  | 20  | 20  |
|                               |     |     |     | қант                   | 20  | 20  | 20  |

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 |
|                                  |                    |           |           | Сағат 11.00-ге дейін    |           |           |           |
| Жүгері жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | жүгері жармасы          | 40        | 47        | 49,4      |
|                                  |                    |           |           | сүт                     | 80        | 100       | 115       |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 7,3       | 9,5       | 9,8       |
|                                  |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7       | 0,8       | 0,8       |
|                                  |                    |           |           | сары май                | 22        | 22,7      | 25        |
| Печенье                          | 30                 | 45        | 60        | печенье                 | 30        | 45        | 60        |
| Лимон сусыны                     | 200                | 200       | 200       | лимон                   | 18        | 18        | 18        |
|                                  |                    |           |           | қант                    | 20        | 20        | 20        |
| Жемістер                         | 150                | 150       | 150       | Жемістер                | 150       | 150       | 150       |
|                                  |                    |           |           | Сағат 11.00-ден кейін   |           |           |           |
| Палау сиыр етімен                | 150                | 180       | 200       | сиыр еті                | 90        | 107       | 118       |



|                   |     |     |     |                        |      |       |       |
|-------------------|-----|-----|-----|------------------------|------|-------|-------|
|                   |     |     |     | 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    |
| Салат "Витаминка" | 50  | 60  | 70  | ақ қауданды қырыққабат | 25,6 | 30,72 | 35,84 |
|                   |     |     |     | сәбіз                  | 6    | 7,2   | 8,4   |
|                   |     |     |     | қияр                   | 1,1  | 1,32  | 1,54  |
|                   |     |     |     | зелень                 | 5    | 6     | 7     |
|                   |     |     |     | жасыл бұршақ           | 15   | 18    | 21    |
|                   |     |     |     | өсімдік майы           | 3    | 64    | 80    |
|                   |     |     |     | йодталған тұз          | 0,7  | 0,84  | 0,98  |
|                   |     |     |     | қант                   | 0,02 | 6     | 8     |
| Нан               | 20  | 35  | 40  | бидай наны             | 20   | 35    | 40    |
| Лимон сусыны      | 200 | 200 | 200 | лимон                  | 18   | 18    | 18    |
|                   |     |     |     | қант                   | 20   | 20    | 20    |

2 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Тары жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | тары жармасы            | 40       | 47        | 49,4      |
|                                |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Нан сары маймен                | 20/10              | 35/15     | 40/20     | Бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                |                    |           |           | сары май                | 10       | 15        | 20        |
| 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   |
| Сағат 11.00-ден кейін              |     |     |     |                        |       |      |       |
| Көкөніс<br>бұқтырмасы              | 150 | 180 | 200 | Қус еті                | 117   | 138  | 160   |
|                                    |     |     |     | картоп                 | 54    | 64   | 71,53 |
|                                    |     |     |     | сәбіз                  | 25    | 30   | 33,26 |
|                                    |     |     |     | кабачки                | 27    | 32   | 36    |
|                                    |     |     |     | пияз                   | 12    | 14   | 16    |
|                                    |     |     |     | ақ кауданды қырыққабат | 52    | 48   | 52,33 |
|                                    |     |     |     | жасыл бұршақ           | 23    | 30   | 31    |
|                                    |     |     |     | өсімдік майы           | 7,5   | 9    | 10    |
|                                    |     |     |     | йодталған тұз          | 0,525 | 0,63 | 0,7   |
| Сүзбеше қосылған<br>токаш/Ватрушка | 50  | 50  | 50  | бидай ұны (ж/с)        | 22    | 90   | 95    |
|                                    |     |     |     | сүзбеше                | 1,5   | 75   | 85    |
|                                    |     |     |     | жұмыртқа               | 0,19  | 0,02 | 0,03  |
|                                    |     |     |     | йодталған тұз          | 0,01  | 0,01 | 0,01  |
|                                    |     |     |     | қант                   | 10    | 15   | 20    |
|                                    |     |     |     | сүт                    | 11    | 11   | 11    |
|                                    |     |     |     | өсімдік майы           | 2     | 2    | 2     |
|                                    |     |     |     | ашытқы                 | 1     | 1    | 1     |
| Кисель                             | 200 | 201 | 202 | кисель                 | 24    | 24   | 24    |
|                                    |     |     |     | қант                   | 10    | 10   | 10    |
|                                    |     |     |     | лимон қышқылы          | 0,1   | 0,1  | 0,1   |
| Нан                                | 20  | 35  | 40  | бидай наны             | 20    | 35   | 40    |
| Жемістер                           | 150 | 150 | 150 | Жемістер               | 150   | 150  | 150   |



2 апта

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 |
|                               |                    |           |           | Сағат 11.00-ге дейін    |          |           |           |
| "Дружба" ботқасы              | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | тары жармасы            | 20       | 23,5      | 25,7      |
|                               |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                               |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                               |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                               |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Ірімшіктен жасалған бутерброд | 30                 | 50        | 60        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                               |                    |           |           | ірімшік                 | 11       | 16        | 21        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
|                               |                    |           |           | Сағат 11.00-ден кейін   |          |           |           |
| Ет биточкілері                | 50/50              | 60/50     | 70/50     | сиыр еті                | 105      | 115       | 125       |
|                               |                    |           |           | бидай наны              | 14       | 16        | 18        |
|                               |                    |           |           | пияз                    | 20       | 23        | 27        |
|                               |                    |           |           | кептірілген нан         | 8        | 9         | 10        |
|                               |                    |           |           | өсімдік майы            | 5        | 6         | 7         |
|                               |                    |           |           | жұмыртқа                | 4        | 5         | 6         |
|                               |                    |           |           | қызанақ пастасы         | 5        | 7         | 10        |
|                               |                    |           |           | сәбіз                   | 25       | 25        | 25        |
| Бытырап піскен қарақұмық      | 100                | 130       | 150       | қарақұмық жармасы       | 48       | 62        | 71        |
|                               |                    |           |           | сары май                | 5        | 7         | 10        |
| Кептірілген жеміс компоты     | 200                | 200       | 200       | кептірілген жеміс       | 18       | 18        | 18        |
|                               |                    |           |           | қант                    | 20       | 20        | 20        |
| Нан                           | 20                 | 35        | 40        | бидай наны              | 20       | 35        | 40        |

2 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін  |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Ұнтақ ботқасы         | 150                | 180       | 200       | Ұнтақ жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                       |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                       |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                       |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                       |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Тәтті тоқаш           | 40                 | 40        | 40        | Бидай ұны               | 100      | 115       | 130       |
|                       |                    |           |           | Сары май                | 20       | 25        | 25        |
|                       |                    |           |           | қант                    | 15       | 20        | 20        |
|                       |                    |           |           | ашытқы                  | 3        | 5         | 6         |
|                       |                    |           |           | жұмыртқа                | 3        | 4         | 5         |
|                       |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,02     | 0,03      | 0,03      |
|                       |                    |           |           | өсімдік майы            | 9        | 11        | 14        |
| Сүт                   | 200                | 200       | 200       | сүт                     | 200      | 200       | 200       |
| Сағат 11.00-ден кейін |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Балғын көкөніс салаты | 50                 | 60        | 70        | ақ кауданды қырыққабат  | 50       | 60        | 70        |
|                       |                    |           |           | сәбіз                   | 30       | 32        | 35        |
|                       |                    |           |           | өсімдік майы            | 3        | 5         | 6         |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 6        | 8         | 10        |
| Балық котлеті         | 60/50              | 70/50     | 80/50     | балық                   | 123      | 143       | 163       |
|                       |                    |           |           | бидай наны              | 7        | 9         | 11        |
|                       |                    |           |           | сүт                     | 13       | 18        | 20        |
|                       |                    |           |           | пияз                    | 20       | 23        | 27        |
|                       |                    |           |           | ұн                      | 7        | 9         | 11        |
|                       |                    |           |           | қызанақ пастасы         | 6        | 6         | 6         |

|                           |     |     |     |                   |     |     |     |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|-----|-----|-----|
|                           |     |     |     | сәбіз             | 21  | 23  | 25  |
|                           |     |     |     | пияз              | 2   | 2   | 2   |
|                           |     |     |     | өсімдік майы      | 7   | 9   | 11  |
|                           |     |     |     | йодталған тұз     | 1   | 1   | 1   |
| Картоп езбесі             | 100 | 130 | 150 | картоп            | 126 | 150 | 174 |
|                           |     |     |     | сүт               | 17  | 22  | 26  |
|                           |     |     |     | сары май          | 7   | 9   | 10  |
| Нан                       | 20  | 35  | 40  | бидай наны        | 20  | 35  | 40  |
| Кептірілген жеміс компоты | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 18  | 18  | 18  |
|                           |     |     |     | қант              | 20  | 20  | 20  |
|                           |     |     |     |                   |     |     |     |

2 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 |
| Сағат 11.00-ге дейін            |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Күріш жармасынан жасалған ботқа | 150                | 180       | 200       | күріш жармасы           | 40       | 47        | 49,4      |
|                                 |                    |           |           | сүт                     | 80       | 100       | 115       |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 7,3      | 9,5       | 9,8       |
|                                 |                    |           |           | йодталған тұз           | 0,7      | 0,8       | 0,8       |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 22       | 22,7      | 25        |
| Нан сары маймен                 | 25                 | 45        | 55        | Бидай наны              | 20       | 35        | 40        |
|                                 |                    |           |           | сары май                | 5        | 10        | 15        |
| Кисель                          | 200                | 201       | 202       | кисель                  | 24       | 24        | 24        |
|                                 |                    |           |           | қант                    | 10       | 10        | 10        |
|                                 |                    |           |           | лимон қышқылы           | 0,1      | 0,1       | 0,1       |
|                                 |                    |           |           |                         |          |           |           |
| Сағат 11.00-ден кейін           |                    |           |           |                         |          |           |           |
|                                 | 200                | 200       | 200       | ақ қауданды қырыққабат  | 103      | 103       | 103       |
|                                 |                    |           |           | сиыр еті                | 100      | 100       | 100       |



|                                                      |     |     |     |  | күріш жармасы |     |     |     |
|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--|---------------|-----|-----|-----|
|                                                      |     |     |     |  | пияз          | 10  | 10  | 10  |
| Голубица (жалқау)<br>етпен және<br>күрішпен, соуспен |     |     |     |  | өсімдік майы  | 14  | 14  | 14  |
|                                                      |     |     |     |  | каймақ        | 4   | 5   | 6   |
|                                                      |     |     |     |  | ұн            | 16  | 16  | 16  |
|                                                      |     |     |     |  | сәбіз         | 5   | 5   | 5   |
|                                                      |     |     |     |  | сәбіз         | 7   | 9   | 11  |
| Нан                                                  | 20  | 35  | 40  |  | бидай наны    | 20  | 35  | 40  |
| Кисель                                               | 200 | 200 | 200 |  | кисель        | 24  | 24  | 24  |
|                                                      |     |     |     |  | қант          | 10  | 10  | 10  |
|                                                      |     |     |     |  | лимон қышқылы | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

## 2-апта

| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г |           |           | 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<br>жасалған ботқа | 150 | 180 | 200 | тары жармасы      | 40  | 47   | 49,4 |
|                                   |     |     |     | сүт               | 80  | 100  | 115  |
|                                   |     |     |     | қант              | 7,3 | 9,5  | 9,8  |
|                                   |     |     |     | йодталған тұз     | 0,7 | 0,8  | 0,8  |
|                                   |     |     |     | өсімдік майы      | 22  | 22,7 | 25   |
| Пряник                            | 35  | 35  | 35  | Пряник            | 35  | 35   | 35   |
| Кептірілген жеміс<br>компоты      | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20  | 20   | 20   |
|                                   |     |     |     | қант              | 20  | 20   | 20   |

## Сағат 11.00-ден кейін

|                |    |    |     |              |     |     |     |
|----------------|----|----|-----|--------------|-----|-----|-----|
| Бұқтырылған ет | 80 | 90 | 100 | сыыр еті     | 103 | 113 | 133 |
|                |    |    |     | пияз         | 20  | 23  | 27  |
|                |    |    |     | өсімдік майы | 3   | 5   | 7   |
|                |    |    |     | ұн           | 5   | 6   | 8   |
|                |    |    |     | сәбіз        | 25  | 25  | 25  |

|                                     |     |     |     |                   |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-------------------|-----|-----|-----|
| Гарнир:<br>қырыққабат<br>бұқтырмасы | 100 | 130 | 150 | қырыққабат        | 143 | 186 | 215 |
|                                     |     |     |     | пияз              | 5   | 7   | 8   |
|                                     |     |     |     | сәбіз             | 3   | 4   | 5   |
|                                     |     |     |     | қызанақ пастасы   | 9   | 12  | 14  |
|                                     |     |     |     | бидай ұны         | 1   | 1   | 1   |
|                                     |     |     |     | қант              | 3   | 4   | 5   |
|                                     |     |     |     | өсімдік майы      | 4   | 5   | 6   |
| Кептірілген жеміс<br>компоты        | 200 | 200 | 200 | кептірілген жеміс | 20  | 20  | 20  |
|                                     |     |     |     | қант              | 20  | 20  | 20  |
| Нан                                 | 20  | 35  | 40  | бидай наны        | 20  | 35  | 40  |