

БЕКІТЕМНІ:

Ақтөбе облысының Білім
Басқармасының Бірлескен
Жұмыртқалық
2022 жыл №3



Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін негізгі мектептердің жеке тәсілмен сақталатын білім алушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС Мәзірі
2 апталық ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға көрсеткіші 507

Тапта
1-ші сұн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның негізделінгендері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кеспе жөкесі	200	230	250	құрғақландырылған бидай	16	18	20
				сабіз	19	11	13
				карпос	20	26	32
				жұмыртқа	5	6	7
				бодталған тұз	2	2	2
				пикіз	10	11	13
				сары май	5	6	8
				бульон	140	161	175
Ет тоғанау	50	55	65	соя еті (көптеме араластырылған ет)	65	70	70
				күріш	6	8	9
				тұз	1	1	1
				жұмыртқа	5	6	7
				пикіз	10	11	13
				өсімдік майы	5	6	7
				құрғақландырылған бидай	1	1	1
				Тарнон қарауық	80	100	120
Сус	50	50	50	сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				құрғақландырылған бидай	1	1	1
				өсімдік майы	5	7	8
				кәбірек пастасы	5	5	5
				сабіз	10	11	13
Көптірілген жемістен келеді	200	200	200	көптірілген жеміс	15	15	15
				кәбірек пастасы	20	20	20
Сүзбеке	100	100	100	Сүзбеке	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Қалыңдығы, ккал					796	939	1060

Табла
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
Бұрық салынған кесе	200	230	250	бұрық	14	15	16
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				картоп	20	26	32
				өсімдік майы	5	6	7
				бульон	140	161	175
Картоп сымр етімен	150	180	200	сымр еті	29	39	47
				Сымр еті	60	72	80
				картоп	132	144	150
				сәбіз	10	11	13
				пияз	10	11	13
				тұз	2	2	2
Ара бағы	15	15	15	өсімдік майы	8	10	10
Сүт	200	200	200	ара бағы	15	15	15
Нан	20	35	40	сүт	200	200	200
				бұдай кәбі	20	35	40
Калориялығы, ккал					679	806	870

Табла
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
Рисологиян (тұзды кесе)	200	230	250	картоп	20	26	32
				пияз	10	11	13
				тұздалған сымр	14	16	17
				арпа жармасы	15	17	17
				өсімдік майы	5	7	7
				сәбіз	10	11	13
				капшық гүлсіз	2	3	4
				бульон	140	161	175
Бағын кәбімен салаты	50	60	70	тауық еті	61	70	91
				ақ қауынды қырыққабат	57	59	74
				сәбіз	25	28	36
Көклет сымр етімен	60	70	70	өсімдік майы	1	2	3
				сымр еті (дәплетке)	65	70	70
				сәбіз	15	16	17
				пияз	20	23	29
				өсімдік майы	7	9	10
				тұз	2	2	2

				жұмыртқа	5	6	7
				сұлы	8	9	10
				күрпі/күрпісіз бұяқ	1	1	1
Күрік	100	110	130	күрік	24	32	40
				сары май	5	6	8
Касель	200	200	200	касель	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Сүбіле	100	100	100	Сүбіле	100	100	100
Нан	25	35	40	бұяқ және	20	35	40
Қалыңдығы, мм					929	1082	1220

Тағам
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
Қантос жәнесі	200	230	250	кәртөп	20	26	32
				кырықсабақ	40	55	70
				сәбіз	10	11	13
				пайыз	10	11	13
				өсіксіз майы	4	5	5
				бұтпа	140	161	175
				сұйық еті	29	39	47
Балық қоспасы	70	80	90	балық	132	156	168
				бұяқ жәнесі	11	12	13
				сұлы	7	8	9
				пайыз	20	25	35
				жұмыртқа	5	6	7
Тарту жәнесі	100	120	150	өсіксіз майы	5	6	6
				кәртөп	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
				күрпі/күрпісіз бұяқ	1	1	1
				өсіксіз майы	5	6	6
				сәбіз	8	10	15
Қызылша салаты	55	70	80	Қызылша	65	89	108
				Ірімшік	12	18	18
				өсіксіз майы	1	2	3
				пайыз	10	11	13
Шыршы	200	200	200	Шыршы	200	200	200
Алматы	200	200	200	жәнесі жәнесі	200	200	200
Нан	20	35	40	бұяқ жәнесі	20	35	40
Қалыңдығы, мм					1190	1387	1512

Тағам
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
Харно жәнесі	200	230	250	күрпі жәнесі	7	10	10
				кәртөп	20	26	32
				пайыз	10	12	15
				тұздық еті	45	53	60
				өсіксіз майы	2	2	2
				сәбіз	10	12	15
				бұтпа	140	161	175

				өсімдік майы	5	6	6
Тұрақ еті қабығынсыз	50	50	50	сұр еті	41	75	89
				саба	10	11	15
				тәзі	10	11	15
				өсімдік майы	5	6	6
Гарюс пікірленген арпа	100	110	120	арпа жарнасы	24	32	40
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
Сүзбеке	100	100	100	Сүзбеке	100	100	100
Нан	20	35	40	Баспай нан	20	35	40
Қалыңдығы, мм					567	920	1036

Тақта

6-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның салығы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бора	200	230	250	ік ауланды қырыққабат	23	26	28
				саба	11	12	15
				картон	20	26	32
				мағылаш	30	35	38
				тәзі	11	12	15
				кызылқ. пастасы	3	3	3
				тұз	1	1	1
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				сұр еті	29	39	47
Қарақұмық сұр етмен	150	180	200	қарақұмық	24	32	40
				сұр еті	60	70	71
				аян	11	12	15
				сары май	5	6	8
				тұз	1	1	1
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ыл	15	15	15	ыл	15	15	15
Алма	200	200	200	Жемістер	200	200	200
Нан	20	35	40	баспай нан	20	35	40
Қалыңдығы, мм					680	810	892

Нанға

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның салығы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бора	200	230	250	мағылаш	30	35	38
				картон	20	26	32
				ік ауланды қырыққабат	23	26	28
				кызылқ. пастасы	3	3	3
				саба	10	11	13
				тәзі	10	11	13
				Ауылдан тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	5	6	6
				бульон	120	138	150
				сұр еті	29	39	48
				сұр еті	60	72	80
				саба	9	10	12
				тәзі	9	10	12

Күрделендірілген сүір еті арпа жармасына	150	180	200	өсімдік майы	4	5	5
				тұз	2	2	2
				күрделендірілген бидай	1	1	1
				арпа жармасы	24	35	45
				сары май	5	7	10
Бал	15	15	15	Бал	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	Бидай шыры	20	35	40
Қалыңдығы, мм					632	792	897

Нанға

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кесіле жиегі	200	230	250	күрделендірілген бидай	16	18	20
				жарма	20	26	32
				жұмыртқа	5	8	8
				Йодталған тұз	2	2	2
				тәтті	10	11	13
				сары май	6	7	9
				Бұлың	140	161	175
				тауық еті	44	54	66
Бұқтырылған қарпап тауық етімен	150	180	200	тауық еті	80	90	100
				тәтті	10	11	13
				сабза	10	11	13
				жарма	132	144	150
				өсімдік майы	8	9	10
Сүзбемен тартылған	90	90	90	сүзбе (тәтті)	100	100	100
				арпап және	7	7	7
				жарма	12	12	12
				жұмыртқа	6	6	6
				сары май	6	8	10
Арпап	200	200	200	арпап	200	200	200
Нан	20	35	40	Бидай шыры	20	35	40
Қалыңдығы, мм					586	1074	1251

Нанға

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Расольемен	200	230	250	арпа (тарлақан)	15	17	18
				Тұздалған қарпап	14	14	16
				жарма	20	26	32
				тәтті	10	11	12
				өсімдік майы	5	6	7
				сабза	10	11	12
				мәзірлік пастасы	4	5	6
				Йодталған тұз	2	2	2
				Бұлың	140	161	175
				сүір еті	28	39	48
Бұлың және	40	60	70	жәй қауынды қырықсабақ	41	46	57
				сабза	15	16	17

Салмағы	1979	1978	1977	Калориялығы, ккал			
				1	1	1	
Палу саяр етін	150	180	200	саяр еті	61	70	70
				күрді жарнасы	26	35	42
				өсімдік майы	10	15	16
				тәтті	10	11	13
				сәбіз	17	14	19
Көгерілген жемістен қызыл	200	200	200	көгерілген жеміс	15	15	15
				кәбі	20	20	20
Нан	20	35	40	бұдай наны	20	35	40
Алсуұрт	200	200	200	алсуұрт	200	200	200
Калориялығы, ккал					761	936	1023

**II аяғы
4-ші күні**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	1979	1978	1977		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Бұрыш жемісі	200	230	250	бұрыш	15	18	20
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				тәтті	10	11	13
				өсімдік майы	5	8	8
				бұлың	140	161	175
				саяр еті	29	39	47
Бұрыштан балық	70	80	90	балық	132	156	168
				жұмыртқа	5	6	7
				сәбіз	10	11	13
				суыра	7	8	9
				тәтті	10	11	13
				өсімдік майы	5	5	5
				босталған тұз	2	2	2
Тарсар мисері	100	130	150	мисері	25	36	46
				сары май	7	7	9
				тұз	1	1	1
				серпа	72	95	110
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Атпа	200	200	200	жеміс-жидектер	200	200	200
Нан	20	35	40	бұдай наны	20	35	40
Сүтбөсе	100	100	100	сүтбөсе	100	100	100
Калориялығы, ккал					1099	1334	1399

**II аяғы
5-ші күні**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	1979	1978	1977		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Қызыл жемісі	200	230	250	яқ кезілген қырыққабат	41	49	61
				картон	20	26	32
				сәбіз	10	11	13
				тәтті	10	11	13
				өсімдік майы	4	5	5
				бұлың	140	161	175
				сарық еті	44	54	74
				саяр еті (көзге арналған ет)	65	70	70
Ет	60	70	70	бұдай наны	14	16	18
				жұмыртқа	5	6	7

Батондору	***	***	***	Көтүрүлгөн нан			
				8	9	10	
				өсімдүк майы	5	6	7
				сушка	8	9	10
				төгө	14	18	23
Гаршор: пшенин күрбө	100	110	130	күрбө	25	26	46
				сары май	6	7	10
				бушон	73	95	110
Катышпа шөгөтө	55	70	80	катышпа	60	82	108
				арышак	12	18	18
				өсімдүк майы	2	3	4
Ара баты	15	15	15	ара баты	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бөдөй наны	20	35	40
Калыбындоо, ккал					850	1033	1162

**Наста
6-ші курс**

Тагымдын аталы	Тагымдын шартында, г			Тагымдын натуралдандыры	Крутто, г		
	7-10	11-14	15-18		7-10 жас	11-14 жас	15-18
Жарык салынган көкө	200	230	250	тары жарыгы	12	16	18
				сөбө	10	12	13
				төгө	15	16	17
				күрбө	20	26	32
				өсімдүк майы	4	5	5
				бушон	140	161	175
				сөмүр өтү	29	39	47
Галубоң	150	180	200	өк кауданды кырыккабит	60	65	70
				сөмүр өтү (кочкатка арышактан өт)	65	70	70
				күрбө жарыгы	7	10	10
				төгө	10	16	18
				өсімдүк майы	7	8	9
				сөбө	10	15	20
				кызылчак пастасы	4	5	6
				сорта немесе кайычата	47	47	47
Көкөтө	200	230	260	көкөтө	24	24	24
Алма	200	200	200	алма	200	200	200
Нан	20	35	40	бөдөй наны	20	35	40
Сүлөңө	100	100	100	сүлөңө	100	100	100
Калыбындоо, ккал					668	813	1053