



КЕЛІСІЛДІ
 Ақтөбе облысы бойқау басқармасының басшысы Б. Куземабаева
 « 2025 жыл



БЕКТЕМЕН
 Ақтөбе облысы бойқау басқармасының басшысы
 Е. Султанқұреев
 « 2025 жыл

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жөкелеген санатағы 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
Құрғақ жемістер компоты (қантпен)	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

Кызанақ, 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
Құрғақ жемістер компоты (қантпен)	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
<i>Барлығы, %</i>		<i>27,1%</i>		<i>26,8%</i>		<i>25,1%</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
Дарумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыр 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
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,8%</i>		<i>26,1%</i>		<i>25,1%</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

Бағылтан дайындалған қотлеттер	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 суын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
<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 бұтерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» суыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
<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
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	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Бидай-қарабидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5

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

2-апта

4-күн

Тагым 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
Балық котлеті	70	185,3	90	199,2	100	238,4
Жасыл бұршақ 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

Тагым 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 қауланды қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ 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
<i>Барлығы, %</i>		<i>30,82%</i>		<i>29,80%</i>		<i>28,59%</i>

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
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
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,7%</i>		<i>24,9%</i>		<i>23,0%</i>

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
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 қарақұдық ботжасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сыр 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

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

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 бұтерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Карабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	799,4
<i>Барлығы, %</i>		32,0%		30,7%		28,6%

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 сәбізден жасалған пюре	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
Жабыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Бапғын алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Карабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
<i>Барлығы, %</i>		28,0%		28,4%		28,7%

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
Күс етінен рағу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған кәкао	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
<i>Барлығы, %</i>		<i>26,6%</i>		<i>25,2%</i>		<i>25,3%</i>

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
Сабіз бен қияр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Күс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған кәкао	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	610	718,1	670	803,1	720	853,8
<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 орамағалар	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 наньы	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
<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 шинцель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық 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 суыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,04%</i>		<i>26,76%</i>		<i>25,54%</i>

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
соусында)	70	290,1	90	299,4	100	379,4