



**Ақтөбе облысының білім басқармасының
2024 жылғы 05 қаңтардағы жалпы білім
беретін мектептердің тамағын
ұйымдастыруға арналған перспективалық
жаңа 2-апталық 5- күндік ас мәзірі қайта
жасақталып бекітілді. Білім алушыға
тамақтану құны 603 теңге.**

Ас мәзірі



1-аптаның 1-күн (дүйсенбі) I - кезең 11:00 ге дейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тары жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Ірімшікпен жасалған бутерброд	20/10 г	35/15г	40/20 г
3	Жемістер	150 г	150 г	150 г
4	Тәтті шай	200 г	201 г	202 г

II-кезең Сағат 11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет тефтелі (соусымен)	55/50 г	65/50 г	75/50 г
2	Макарон (гарнир)	100 г	130 г	150 г
3	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г
4	Жемістер	150 г	150 г	150 г
5	Нан	20 г	35 г	40 г





2-күн (сейсенбі)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау құс етінен	150 г	180 г	200 г
2	Ақ қауданды қырыққабат салаты	50	60	70
3	Нан	20г	35г	40г
4	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г



3-күн (сәрсенбі)

I - кезең

11:00 ге дейін



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Сүзбе қосылған тоқаш	50г	50г	50г
3	Сүт	200г	200г	200г
4	Жемістер	150г	150г	150г
5	Ара балы	10	10	10

II-кезең

11:00-ден кейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет котлеті соусымен	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жеміс компоты	200г	200г	200г
4	Нан	20 г	35 г	40 г



4-күн (бейсенбі)



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Печенье	30 г	45 г	60 г
2	Бұқтырылған құс еті көкөністермен	60/50г	70/50г	80/50 г
3	Гарнир: қырыққабат бұқтырмасы	100 г	130 г	150 г
4	Кисель	200 г	200 г	200 г
5	Нан	20	35	40





5-күн (жұма)

р\с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Салат «Витаминка»	50 г	60 г	70 г
2	Қартоп сиыр етімен	150 г	180 г	200г
3	Лимон сусыны	200г	200г	200г
4	Нан	20г	35г	40г



2-аптаның 1-күн (дүйсенбі)

I – кезең 11:00 ге дейін



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	«Достық» ботқасы	150 г	180 г	200 г
2	Нан ірімшік маймен	20/10г	35/15г	40/20 г
3	Тәтті шай	200г	200г	200г
4	Жемістер	150г	150г	150г

II-кезең

11:00-ден кейін

р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау сиыр етімен	150 г	180 г	200 г
2	Салат «Витаминка»	50 г	60 г	70 г
3	Тәтті шай	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г



2-күн (сейсенбі)



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Тоқаш «Школьная»	50 г	50 г	50 г
2	Көкөніс бұқтырмасы	150г	180г	200 г
3	Кисель	200г	200г	200г
4	Нан	20г	35г	40г



3-күн (сәрсенбі) I - кезең

11:00 ге дейін



р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150 г	180 г	200 г
2	Печенье	30г	50г	60г
3	Сүт	200г	200г	200г
4	Жемістер	150	150	150
5	Ара балы	10	10	10

II-кезең

11:00-ден кейін

р \ с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет биточкілері	50/50 г	60/50 г	70/50 г
2	Бытырап піскен қарақұмық	100 г	130 г	150 г
3	Кептірілген жемістен компоты	200 г	200 г	200 г
4	Нан	20 г	35 г	40 г
5	Жемістер	150г	150г	150г



4-күн (бейсенбі)



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Сәбіз бен алма салаты	50 г	60 г	70 г
2	Балық котлеті	50/50г	70/50г	80/50г
3	Қартоп езбесі	100г	130г	150г
4	Лимон сусыны	200	200	200
5	Нан	20	35	40



5-күн (жұма)



р \с	Тағам атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұқтырылған ет	80 г	90 г	100 г
2	Макароны	100г	130г	150г
3	Кептірілген жеміс кампоты	200г	200г	200г
4	Нан	20	35	40

