

КАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ



«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ  
БАСҚАРМАСЫ» ММ

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ  
БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН  
АКИМАТ АКТИУБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АКТИУБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДА АКТОБЕ»

030002, Ақтөбе қаласы, Қ.Сәтпаев көшесі, 16 Б  
факс 71-25-76, email:aktgoroo@rambler.ru

030002 город Актобе, ул. К.Сатпаева, 16 Б  
факс 71-25-76, email:aktgoroo@rambler.ru

12.01.2024 № 02-03/63

**Мектеп басшыларына!**

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ «Ақтөбе облысының білім басқармасы» ММ-нің 09.01.2024 жылғы №01-14/65 хатын жұмыс үшін жолдайды. Қосымшада көрсетілгендей ас мәзірін 15.01.2024 жылдан бастап іске асыру қажеттілігін хабарлаймыз.

**Қосымша: 10 бет.**

Ақтөбе қаласы білім  
бөлімінің басшысы

М.Косымбаева

орын: У.Орынбаева  
тел: 8(708)471-25-76  
8(7132)71-25-76

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) 56-85-00 кеңсе: 56-85-02

2024 жылғы «09» қаңтар

№ 01-14/65

**Ақтөбе қалалық,  
аудандық білім бөлімдеріне**

Ақтөбе облысының білім басқармасы жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық ас мәзірінің жаңа нұсқасын жұмыс барысында басшылыққа алу және қолдану үшін жолдайды.

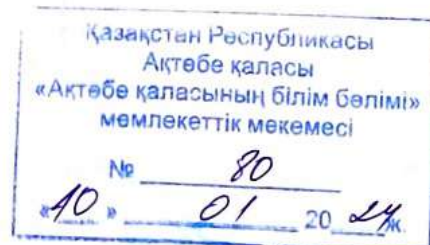
Ақтөбе облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыруға арналған перспективалық ас мәзірі жұмыс тобы мәжілісінің хаттамасы негізінде бекітілді.

*Қосымша: 9 бетте*

**Басқарма басшысы**

**Ж.Сұлтан**

Орынд.: *А.Мырзағали*  
Тел.: 8(7132) 56-85-63  
[a.myrzagali@aktobe.gov.kz](mailto:a.myrzagali@aktobe.gov.kz)





Бөксегемін тораға  
 Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысы Ж.Сұлтан  
 05.01.2024 жыл  
 (Ақтөбе облысындағы жалпы білім беретін мектептердің тамағын ұйымдастыру бойынша жұмыс тобының мәжілісінің хаттамасы)

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 2 апталық АС МӘЗІРІ

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 603 теңге

1 апта  
 1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығым, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Ғары жармасынан жасалған ботқа	Каша пшениая	150	180	200	Ғары жармасы сүт қант	крупя пшениая молоко сахар	40	47	49
Ірімшікпен жасалған бутерброд	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	Йодталған түз сары май бидай наны	масло сливочное хлеб пшеничный сыр	22	23	25
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукт	12	17	22
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай шөкер	Чай байховый сахар	2	2	2
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет тефтелі соусымен	Тефтели говядины с соусом	100	130	150	Сыыр еті пияз	мясо говядина лук	105	115	125
		55/50	65/50	75/50	өсімдік майы күріш	масло растительное рис	4	5	6
					жұмыртқа (меланж) ұн	яйцо (меланж) мука	5 3	9	11
					қызанақ пастасы сәбіз	томат паста морковь	5 6	6	8
					макаронны сары май	макаронны масло сливочное	20 33	22	25
							2	3	5
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150					

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ізгі май	200	200	200	Қара май	соль	1	1	1
Жемістер	150	150	150	кайт	Чай байланыш	2	2	2
Нан	20	35	40	Жемістер	сахар	20	20	20
				Хлеб	фрукты	150	150	150
					Хлеб шпешіңші	20	35	40

1 апта  
 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етінен	150	180	200	Құс еті	Мясо курицы	117	138	160
Ақ қауланды қырыққабат салаты	50	60	70	өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
Салат из капусты с зеленью	200	200	200	сәбіз	морковь	18	20	24
Компот из сухофруктов	200	200	200	пияз	лук	15	17	19
Хлеб	20	35	40	күріш	рис	50	60	68
				ақ қауланды қырыққабат	капуста	50	60	70
				шөптесін /петрушка/	зелень петрушка	6	8	10
				сәбіз	морковь	20	25	30
				өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
				кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
				кайт	сахар	20	20	20
				бидай паны	хлеб пшеничный	20	35	40

1 апта  
 3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасынан жасалған ботка	150	180	200	жүгері жармасы	крупа кукурузная	40	47	49,4
				сүт	молоко	80	100	115
				кайт	сахар	7,3	9,5	9,8
				Иодталған 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	творог	11,5	11,5	11,5

Сағат 11.00-ге дейін

Сүзбөтө кесилген юлаш (Вагрушка)	Вагрушка с творогом	50	50	50	жұмыртқа (меланж)	айдо (меланж)	0,19	0,19	0,19
		50	50	50	йодтылган тұз	соль	0,01	0,01	0,01
		50	50	50	кайт	сахар	10	10	10
		50	50	50	сүт	молоко	11	11	11
Ара балы	Мед	10	10	10	өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
		200	200	200	шығытқы	дрожжи	1	1	1
		200	200	200	ара балы	мед	10	10	10
		150	150	150	сүт	молоко	200	200	200
Жемістер	Фрукты	150	150	Жемістер	фрукты	150	150	150	

**Сағат 11.00-ден кейін**

Ет қолдесті соусымен	Котлеты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	жұмыртқа (меланж)	айдо (меланж)	4	5	6
		50/50	60/50	70/50	ун	мука	5	6	8
		50/50	60/50	70/50	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
		50/50	60/50	70/50	себіз	морковь	25	25	25
		50/50	60/50	70/50	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
		50/50	60/50	70/50	жармасы	масло сливочное	4	5	6
		50/50	60/50	70/50	сары май	соль	1	1	1
		50/50	60/50	70/50	йодтылган тұз	сухофрукты	20	20	20
		50/50	60/50	70/50	кеңгірліген	сахар	20	20	20
		50/50	60/50	70/50	кайт	хлеб пшеничный	20	35	40
Бығтырап піскен қарақұмық	Гречка припущенная	100	130	150	жұмыртқа (меланж)	айдо (меланж)	4	5	6
		100	130	150	ун	мука	5	6	8
		100	130	150	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
		100	130	150	себіз	морковь	25	25	25
		100	130	150	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
		100	130	150	жармасы	масло сливочное	4	5	6
		100	130	150	сары май	соль	1	1	1
		100	130	150	йодтылган тұз	сухофрукты	20	20	20
		100	130	150	кеңгірліген	сахар	20	20	20
		100	130	150	кайт	хлеб пшеничный	20	35	40
Кеңгірліген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	жұмыртқа (меланж)	айдо (меланж)	4	5	6
		200	200	200	ун	мука	5	6	8
		200	200	200	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
		200	200	200	себіз	морковь	25	25	25
		200	200	200	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
		200	200	200	жармасы	масло сливочное	4	5	6
		200	200	200	сары май	соль	1	1	1
		200	200	200	йодтылган тұз	сухофрукты	20	20	20
		200	200	200	кеңгірліген	сахар	20	20	20
		200	200	200	кайт	хлеб пшеничный	20	35	40
Паш	Хлеб	20	35	40	жұмыртқа (меланж)	айдо (меланж)	4	5	6
		20	35	40	ун	мука	5	6	8
		20	35	40	қызанақ пастасы	томат паста	6	6	6
		20	35	40	себіз	морковь	25	25	25
		20	35	40	қарақұмық	крупа гречка	48	62	71
		20	35	40	жармасы	масло сливочное	4	5	6
		20	35	40	сары май	соль	1	1	1
		20	35	40	йодтылган тұз	сухофрукты	20	20	20
		20	35	40	кеңгірліген	сахар	20	20	20
		20	35	40	кайт	хлеб пшеничный	20	35	40

**1 аята  
4-ші күні**

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
Бұқтырылған құс еті көк-өмістермен	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	Кус еті	Мясо курицы	140	150	170
					Пияз	лук	15	18	21
					өсімдік майы	масло растительное	6	7	8
					шептесіні/ петрушка	зелень петрушка	8	9	10

распространяется на граждан  
 ора либо доготов  
 и

Гарнир: кырыккабат буктырмаксы	Капуста тушпая	100	130	150	Йолталган туз сөбіз	соль морковь капуста белокчанная лук морковь томат паста мука сахар масло растительное	1	1	1
							15	18	20
					кырыккабат	капуста	143	186	215
					пияз	лук	5	7	8
					сөбіз	морковь	3	4	5
					кызыл пастасы	томат паста	9	12	14
					бидай ұны	мука	1	1	1
					кант	сахар	3	4	5
					өсімдік майы	масло растительное	4	5	6
					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

**1 апта  
5-ші күн**

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	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	ақ қауаңды кырыккабат сөбіз қыяр Асқоқ/шолтесін өсімдік майы	капуста белокчанная морковь огурец Укроп/петрушка масло растительное	26	31	36
Картоп сиыр етімен	Жаркое по домашнему	150	180	200	Йолталган туз кант сиыр еті пияз өсімдік майы	соль сахар мясо говядина лук масло растительное	0,7 4 90 15 6	0,8 6 107 18 7	1,0 8 118 20 8
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	картоп лимон кант	картофель лимон сахар	150 18 20	180 18 20	200 18 20
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

СВОИМ ОБЪЕДИНЕННЫМ  
 ОРГАНИЗАЦИЯМ  
 ТАК И НАМ  
 И ДРУЖЬЕ

1 апта  
 6 күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	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 сәбіз өсімдік майы	капуста белокочанная морковь масло растительное	25,6	30,7	35,8
					йодталған тұз қант	соль сахар	1,5	18	2,1
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сmyp еті пияз	мясо говядина лук	0,7	0,8	1,0
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	өсімдік майы	масло растительное	4	6	8
					ун сәбіз макаронны	мука морковь макаронны	25	25	25
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	сары май йодталған тұз	масло сливочное соль	33	43	55
					Итмұрын қант	шиповник сахар	2	3	5
Нан	Хлеб	20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	1	1	1
							20	20	20
							20	20	20
							20	35	40

2 апта  
 1-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
"Достық" ботқасы	Каша дружба молочная	150	180	200	күріш тары сүт қант	рис пшено молоко сахар	20	23	25
					йодталған тұз сары май	соль масло сливочное	7,3	9,5	9,8
Нан ірімшек маймен	Бутерброд с сыром	20/10	35/15	40/20	бидай наны ірімшік	хлеб пшеничный сыр	0,7	0,8	0,8
					Қара шай шекер	чай пшеничный сахар	22	22,7	25
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Жемістер	фрукты	20	20	20
								2	2
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	фрукты	20	20	20
								150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Сағат 11.00-ден кейін

ҚОНДЫ И ОБОРУТ...  
В САМОСТОЯТЕЛЬН...  
ЧЮТСЯ.

ТАКЖЕ ОҒ...  
...  
...

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г					
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Наурыз сандықтарымен	Шюв из говядины	150	180	200	Мясо говядина	90	107	117	107	117		
					лук	15	16	17	15	16		
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	осімдік майы	масло растительное	8	10	11	8	10	
					күршім	рис	51	61	68	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
					себіз	морковь	14	17	19	14	17	19
					ак қауланды	капуста	26	31	36	26	31	36
					қырыққабат	белокачанная	6	7	8	6	7	8
					себіз	морковь	1,1	1,3	1,5	1,1	1,3	1,5
					қыяр	огурец	5	6	7	5	6	7
					Асқоқ/шопіссен	Укроп/петрушка	3	4	5	3	4	5
					осімдік майы	масло растительное	0,7	0,8	1,0	0,7	0,8	1,0
Наурыз	Хлеб	20	35	40	соль	4	6	8				
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	йодталған тұз	сахар	20	35	40	20	35	40
					бидай наны	хлеб пшеничный	2	2	2	2	2	2
					Қара шай	20	20	20	20	20		
					шекер	20	20	20	20	20		

2 апта  
2-ші күні

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенті	Брутто, г					
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			
Тоқаш "Школьная"	Булочка "Школьная"	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	мука в/с	22	22	22	22		
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	
Қоқоніс бұқтырмасы	Рагу из курицы	150	180	200	йодталған тұз	соль	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
					қант	сахар	10	15	20	10	15	20
					сүт	молоко	11	11	11	11	11	11
					осімдік майы	масло растительное	2	2	2	2	2	2
					ашытқы	дрожжи	1	1	1	1	1	1
					Қус еті	Мясо курицы	117	138	160	117	138	160
					каргоп	картофель	54	64	72	54	64	72
					себіз	морковь	25	30	33	25	30	33
					асқабак	кабачки	27	32	36	27	32	36
					пияз	лук	12	14	16	12	14	16
	ак қауланды	42	48	52	ак қауланды	42	48	52				
	қырыққабат				белокачанная							



	Кисель	Хлеб	Тағамның шығамы, г			Ингредиенттері	Брутто		
			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Кисель	200	200	200	200	200	масло растительное	7,5	9	10
Хлеб	20	35	40	40	40	соль	0,5	0,6	0,7
						кисель	2,4	2,4	2,4
						сахар	10	10	10
						кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
						хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
3-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
<b>Сағат 11.00-ге дейін</b>									
Жүгері жармасына жасалған ботқа	Каша кукурузная молочная	150	180	200	жүгері жармасы	куруза кукурузная	40	47	49,4
					сүт	молоко	80	100	115
					қант	сахар	7,3	9,5	9,8
					йолталған тұз	соль	0,7	0,8	0,8
					сары май	масло сливочное	22	23	25
Печенье	Печенье	30	45	60	45	60	60		
Жемістер	Фрукты	150	150	150	150	150	150		
Ара балы	Мед	10	10	10	10	10	10		
Сүт	Молоко	200	200	200	200	200	200	200	
<b>Сағат 11.00-ден кейін</b>									
Ет биточкілері	Биточки из говядины	50/50	60/50	70/50	сыыр еті	мясо говяжье	105	115	125
					бидай паны	хлеб пшеничный	14	16	18
					пияз	лук	20	23	27
					кепірілген нан	сухари панировочные	8	9	10
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	7
					жұмыртқа (меланж)	яйцо (меланж)	4	5	6
					қызанақ 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
Бытырал піскен қарақұмық	Гречка рассыпчатая	100	130	150	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					Жемістер	Фрукты	150	150	150
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кепірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
					Жемістер	Фрукты	150	150	150

План	Хлеб	20	35	40	Бидай наны	Хлеб пшеничный	20	35	40
Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Таламның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Брутто, г		
Сәбіз бен пілма салаты	Салат из моркови с яблоком	50	60	70	сәбіз пілма қант	морковь яблоко сахар	48 2 8	64 3 11	80 4 13
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	өсімдік майы балық бидай наны сүт пияз ун	масло растительное рыба судак хлеб пшеничный молоко лук мука	5 123 7 13 20 7	6 143 9 18 23 9	8 163 11 20 27 11
Қартоп сәбізі	Картофельное пюре	100	130	150	қызынақ пастасы сәбіз пияз	томат паста морковь лук	6 21 2	6 23 2	6 25 2
Лимон сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	өсімдік майы йодталған тұз	масло растительное соль	7 1	9 1	11 1
Хлеб	Хлеб	20	35	40	картоп сүт сары май лимон қант	картофель молоко масло сливочное лимон сахар	126 17 7 18 20	150 22 9 18 20	174 26 10 18 20
		20	35	40	бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2-апта  
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	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	сыыр еті пияз өсімдік майы	мясо говядина лук масло растительное	103 20 3	113 23 5	133 27 7
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	ун сәбіз макаронны сары май йодталған тұз	мука морковь макаронны масло сливочное соль	5 25 33 2 1	6 25 43 3 1	8 25 55 5 1

Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	капг	сахар	20	20	20
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 апта  
6-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Еруғи		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гөлубы (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен	Голубцы лепные с соусом	200	200	200	ак қауланды	капуста	103	103	103
					қырыққабат	белокочанная			
					сыыр 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
					қаймақ	сметана	16	16	16
					ұн	мука	5	5	5
					сәбіз	морковь	7	9	11
					бидай наны	хлеб пшеничный	20	35	40
Нан	Хлеб	200	200	40	кептірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					капг	сахар	20	20	20