



КЕЛІСІЛДІ
Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысы Б. Кузембаева
«__» __ 2025 жыл



БЕКІТЕМЕ
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасының басшысы
Е. Султангереев
«__» __ 2025 жыл

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы 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
Кызанак, 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
Күртәк 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
Тағам атауы						

Ак кырыккабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет косылган бұршак сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік косылган токаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Барлығы	540	647,2	600	715,2	650	800,6
<i>Барлығы, %</i>		30,82%		29,80%		28,59%

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
Дәрумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыыр 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>		25,8%		26,1%		25,1%

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

Балықтан дайындалған котлеттер	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 сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Карабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
<i>Барлығы, %</i>		26,2%		26,9%		27,4%

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 бұтерборд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Карабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
<i>Барлығы, %</i>		29,0%		26,8%		25,0%

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
Құс 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-карабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,19%</i>		<i>25,16%</i>		<i>25,24%</i>

2-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 орамжапырақ орамасы(голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Бидай-карабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,19%</i>		<i>25,16%</i>		<i>25,24%</i>

2-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
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Құс етінен дайындалған қуырма	200	399,4	220	420,9	250	421,9
"Денсаулық" сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Бидай-карабидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

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

2-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
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

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
Ақ қауданды 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
Барлығы, %		30,82%		29,80%		28,59%

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
Құс етінен дайындалған «Болоньезе»	200	335,6	220	372,3	250	419,3
пастасы						
«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
Барлығы, %		25,7%		24,9%		23,0%

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 қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сыыр етінен дайындалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған кантты компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5

Қарабидай және бидай наны	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 бутерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	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
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	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 рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған какао	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
Барлығы, %		26,6%		25,2%		25,3%

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
Сәбіз 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 какао	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
Барлығы, %		34,20%		33,46%		30,49%

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

Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жана піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	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
Барлығы, %		25,32%		25,28%		25,34%

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 боткасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ тарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
Барлығы, %		25,04%		26,76%		25,54%

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
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ соусында)	70	290,1	90	299,4	100	379,4

Картоп пен сәбіз поресі	130	104,3	150	136,4	180	141,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	530,4	490	616,8	530	702,2
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,26%</i>		<i>25,70%</i>		<i>25,08%</i>

4-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
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,38%</i>		<i>25,84%</i>		<i>25,07%</i>

Маусым: қыс-көктем

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
Қуs етiнен дайындалған «Болоньезе»	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
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	552	542	594	603	626	652
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,8%</i>		<i>25,1%</i>		<i>23,3%</i>

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
Ак қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Каймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сыыр етінен дайындалған котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған татті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	510	516,85	590	641,04	650	723,98
Барлығы, %		24,6%		26,7%		25,9%

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
Пісірілген көкөністерден дайындалған салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған күріш сорпасы	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды суын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сәндіч	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	819,4
Барлығы, %		32,0%		30,7%		29,3%

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
Картоп пен сәбізден шоре	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
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,0%</i>		<i>28,4%</i>		<i>28,7%</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
Күс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған какао	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>

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	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	550	647,32	610	792,7	650	852,7
<i>Барлығы, %</i>		30,82%		33,03%		30,45%

2-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 орамжапырақ орамасы (голубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Күрғак жемістерден дайындалған кантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8
<i>Барлығы, %</i>		25,19%		25,16%		25,24%

2-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
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Күс етінен қуырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
Қарқалдe шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	614,9	670	709,15	720	736,73
<i>Барлығы, %</i>		29,28%		29,55%		30,70%

2-апта
4-күн

Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас
-------------------------	--------------------------	--------------------------

Тағам атауы	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 гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	470	605,23	535	692,75	580	770,55
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,82%</i>		<i>28,86%</i>		<i>27,52%</i>

2-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
Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай 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
Сәбіз бен ірімшік салаты	60	80,0	80	107,8	100	144,3
Күс еті қосылған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Қарқалде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алмалар	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0

Барлығы	610	537,7	670	619,85	720	700,13
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,6%</i>		<i>25,8%</i>		<i>25,0%</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
Дәруменді салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыр етінен жасалған 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
	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Құрғақ жемістерден жасалған татті компот						
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>

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
Көкөністермен қуырылған тауық төс еті	70	102,3	90	106,3	100	108,8
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	606,22	610	675,1	650	716,5
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,9%</i>		<i>28,1%</i>		<i>25,6%</i>

3-апта

4-күн

	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
Тағам атауы	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбіз шоресі	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
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
Барлығы, %		26,2%		26,9%		27,4%

3-апта

5-күн

	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
Тағам атауы	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 наны	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
Барлығы, %		29,0%		26,8%		25,0%

4-апта

1-күн

	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
Тағам атауы	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Сәбіз бен кияр 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 какао	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
Сыр етінен дайындалған орамжапырақ	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 наны	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
Қара бидай және бидай наны	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-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
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картоп пен сәбіз пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
«Денсаулық» суыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	587,9	490	681,2	530	822,2
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,00%</i>		<i>28,38%</i>		<i>29,36%</i>

4-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
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды суын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,38%</i>		<i>25,84%</i>		<i>25,07%</i>

Мерген