



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

БЕКІТЕМЕН  
 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
Кызылқанды 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
Күрғақ жемістер компоты (қантпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Карабидай 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	1	2	3	4	5	6

Ак кырыккабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет косылган буршак сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Карабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік косылган токаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>647,2</b>	<b>600</b>	<b>715,2</b>	<b>650</b>	<b>800,6</b>
<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
Карабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Каймак соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Кайнатылган макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>541,44</b>	<b>590</b>	<b>625,42</b>	<b>650</b>	<b>702,18</b>
<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
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>551,12</b>	<b>535</b>	<b>644,92</b>	<b>580</b>	<b>767,12</b>
<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
Ег 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
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>480</b>	<b>609,7</b>	<b>550</b>	<b>644,2</b>	<b>600</b>	<b>701,2</b>
<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

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

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(голлубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Каймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Кұрғақ 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
<b>Барлығы</b>	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	145,3
Күс 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

Барлыгы	550	591,4	590	657,9	620	658,9
Барлыгы, %		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
<b>Барлыгы</b>	<b>470</b>	<b>605,23</b>	<b>535</b>	<b>692,75</b>	<b>580</b>	<b>770,55</b>
<i>Барлыгы, %</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 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
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
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
Күрғақ 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
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>516,85</b>	<b>590</b>	<b>641,04</b>	<b>650</b>	<b>723,98</b>
<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
Карабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>672,9</b>	<b>600</b>	<b>737,6</b>	<b>650</b>	<b>799,4</b>
<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-томаг тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршак гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын 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
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>587,22</b>	<b>535</b>	<b>681,02</b>	<b>580</b>	<b>803,22</b>
<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 қакао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>558,8</b>	<b>590</b>	<b>603,9</b>	<b>620</b>	<b>708,4</b>
<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
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 қакао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>718,1</b>	<b>670</b>	<b>803,1</b>	<b>720</b>	<b>853,8</b>
<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
Тағам атауы	2	3	4	5	6	7

Сиыр етiнен 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 етiнен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қаракұмық 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 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 наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>430</b>	<b>530,4</b>	<b>490</b>	<b>616,8</b>	<b>530</b>	<b>702,2</b>
<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	
	Шығымь, г	ккал	Шығымь, г	ккал	Шығымь, 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 наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>532,9</b>	<b>600</b>	<b>620,1</b>	<b>650</b>	<b>701,9</b>
<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	
	Шығымь, г	ккал	Шығымь, г	ккал	Шығымь, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қуас етінен 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 наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>552</b>	<b>542</b>	<b>594</b>	<b>603</b>	<b>626</b>	<b>652</b>
<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 қырықжабат 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 тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>516,85</b>	<b>590</b>	<b>641,04</b>	<b>650</b>	<b>723,98</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>24,6%</i>		<i>26,7%</i>		<i>25,9%</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
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
Димонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сәндівич	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>672,9</b>	<b>600</b>	<b>737,6</b>	<b>650</b>	<b>819,4</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>32,0%</i>		<i>30,7%</i>		<i>29,3%</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
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
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>587,22</b>	<b>535</b>	<b>681,02</b>	<b>580</b>	<b>803,22</b>
<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
<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>558,8</b>	<b>590</b>	<b>603,9</b>	<b>620</b>	<b>708,4</b>
<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

<b>Барлығы</b>	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
Сығр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голлубцы)	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Каймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Кұрғақ жемістерден дайындалған қантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>450</b>	<b>529</b>	<b>490</b>	<b>603,8</b>	<b>520</b>	<b>706,8</b>
<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 құырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
Қарқалде 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
<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>614,9</b>	<b>670</b>	<b>709,15</b>	<b>720</b>	<b>736,73</b>
<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	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 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 наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5	
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>605,23</b>	<b>535</b>	<b>692,75</b>	<b>580</b>	<b>770,55</b>	
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,82%</i>		<i>28,86%</i>		<i>27,52%</i>	

2-апта

5-күн

Тағам атауы	Шығымы, г	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	
Димонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2	
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5	
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7	
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>647,2</b>	<b>600</b>	<b>715,2</b>	<b>650</b>	<b>800,6</b>	
<i>Барлығы, %</i>		<i>30,82%</i>		<i>29,80%</i>		<i>28,59%</i>	

3-апта

1-күн

Тағам атауы	Шығымы, г	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 наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0	

<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>537,7</b>	<b>670</b>	<b>619,85</b>	<b>720</b>	<b>700,13</b>
<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
Карабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Каймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Күрғақ жемістерден жасалған татті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Кайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>541,44</b>	<b>590</b>	<b>625,42</b>	<b>650</b>	<b>702,18</b>
<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
Карақұмық 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
Карабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>606,22</b>	<b>610</b>	<b>675,1</b>	<b>650</b>	<b>716,5</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,9%</i>		<i>28,1%</i>		<i>25,6%</i>

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 сәбіз шоресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томағ 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
<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>551,12</b>	<b>535</b>	<b>644,92</b>	<b>580</b>	<b>767,12</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>26,2%</i>		<i>26,9%</i>		<i>27,4%</i>

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
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
<b>Барлығы</b>	<b>480</b>	<b>609,7</b>	<b>550</b>	<b>644,2</b>	<b>600</b>	<b>701,2</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>29,0%</i>		<i>26,8%</i>		<i>25,0%</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

Сәбіз бен кияр тақшалары	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 наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>718,1</b>	<b>670</b>	<b>803,1</b>	<b>720</b>	<b>853,8</b>
<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 наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
<b>Барлығы</b>	<b>450</b>	<b>531,8</b>	<b>490</b>	<b>606,6</b>	<b>520</b>	<b>709,6</b>
<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
Тағам атауы						
	2	3	4	5	6	7

Күс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Карақұмық 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 сусыны	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
<b>Барлығы</b>	<b>590</b>	<b>525,82</b>	<b>655</b>	<b>642,2</b>	<b>700</b>	<b>715,1</b>
<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» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
<b>Барлығы</b>	<b>430</b>	<b>587,9</b>	<b>490</b>	<b>681,2</b>	<b>530</b>	<b>822,2</b>
<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 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
<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>532,9</b>	<b>600</b>	<b>620,1</b>	<b>650</b>	<b>701,9</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,38%</i>		<i>25,84%</i>		<i>25,07%</i>

*Мерген*