«БЕКІТЕМІН»
Жетісу облысы
Денсаулық сақтау басқармасының басшысы
_____Садыков А.М.
_____2026 ж.

Бюджет қаражаты есебінен орта білім беру ұйымдарында оқитын білім алушыларды тегін тамақпен қамтамасыз етуге арналған 2026-2027 оқу жылының қыс–көктем айларына арналған төрт апталық мәзір

1 апта 1 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	2,1	5,0	3,1	**65,7**	80	3,0	7,8	4,0	**98,0**	100	3,2	7,9	5,8	**108,0**
2	Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	13,9	6,3	17,8	**186,1**	220	15,1	6,3	20,5	**202,8**	240	16,3	6,4	23,2	**219,6**
3	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Кептірілген өрік (курага)	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**
	Барлығы					457,7					**551,7**					**578,5**

1 апта 2 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған көкөністерден салат (картоп, сәбіз, қызылша)	60	0,7	4,0	5,3	**61,0**	80	1,0	5,0	7,3	**79,5**	100	1,2	5,1	9,0	**87,6**
2	Қаймақ тұздығымен тауық филесі	70	20,9	4,7	3,9	**142,3**	90	24,5	6,4	4,0	**173,0**	100	26,2	6,4	4,0	**180,0**
3	Қайнатылған макарон	130	3,5	0,4	23,2	**135,4**	150	3,8	0,7	23,8	**146,2**	180	4,1	1	24,3	**157,6**
4	Итмұрын шырыны	200	0,7		13,0	**58,9**	200	0,7		13,0	**58,9**	200	0,7		13,0	**58,9**
5	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		28,0	9,4	59,2	**465,1**		33,7	12,6	71,0	**570,1**		35,9	13,0	73,2	**596,6**
	Барлығы %		28,99	9,73	69,28			28,73	10,74	60,53			29,40	10,65	59,95	

1 апта 3 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	**Тамақтың атауы**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	Күркетауық еті мен көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	200	24,7	6,3	36,3	**304**	220	26,8	7,8	40,6	**345**	250	29,3	9,1	46,3	**388,4**
2	Бешамель тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**
3	Сүт 2,5% майлылықта	100	3,2	2,5	4,6	**54,0**	150	4,8	3,8	6,9	**81,0**	150	4,8	3,8	6,9	**81,0**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**86**
	Барлығы		30,8	11,8	57,5	**463,8**		36,0	14,8	73,2	**577**		38,5	16,1	78,9	**593,7**
	Барлығы %		30,77	11,79	57,44			29,03	11,94	59,03			28,84	12,06	59,10	

1 апта 4 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	**Тамақтың атауы**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**	**Шығуы**	**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Калория**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	Тефтели (Балық қосылған)	70	10,6	2,5	7,8	**101,6**	90	11,6	2,7	11,0	**120,1**	100	12,2	2,7	13,3	**133,2**
2	Бешамель тұздығы	25	1,3	3,2	3,3	**46,2**	25	1,3	3,2	3,3	**46,2**	25	1,3	3,2	3,3	**46,2**
3	Картоп пюресі	130	2,9	4,7	12,6	**104,3**	150	2,9	5,1	18,3	**135,4**	180	3,1	6,5	16,7	**141,8**
4	Лимон және алма компоты	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**
5	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
6	Алма	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**
	Барлығы		17,3	11,0	69,6	**448,4**		20,3	11,8	87,6	**543,0**		21,1	13,0	88,3	**562,5**
	Барлығы %		17,67	11,24	71,09			16,96	9,86	73,18			17,21	10,77	72,02	

1 апта 5 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Жылқы етімен палау	200	21,9	5,7	41,1	**306,7**	220	22,3	6,0	41,7	**316,5**	240	22,9	6,1	41,8	**331,1**
2	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**
3	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
4	Тұз мөлшері 100 грамға 1 грамнан аспайтын құрт	10	8,9	1	0,4	**39,5**	10	10	8,9	1	**0,4**	39,5	10	8,9	1	**0,4**
	Барлығы		33,5	7,0	75,5	**499,4**		36,5	15,4	85,8	**515,1**		37,1	15,5	85,9	**529,7**
	Барлығы %		28,88	6,03	65,09			26,51	11,18	62,31			26,79	11,19	62,02	

2 апта 1 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Жеміс салаты	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**
2	Сиыр етімен рассольник	200	11,9	8,9	14,9	**193,6**	220	14,8	10,2	12,5	**210,6**	240	15,5	10,3	12,8	**219,3**
3	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,88**
4	Бидай және қара бидай нары	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Кептірілген өрік (курага)	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**
	Барлығы		18,3	11,8	67,7	**453,5**		22,7	13,3	74,4	**515,5**		23,4	13,4	74,7	**524,2**
	Барлығы %		18,71	12,7	69,22			20,56	12,05	67,39			20,99	12,02	67,00	

2 апта 3 күн қыс-көктем

2 апта 2 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен кірпілер	70	10,6	3,4	7,8	**105,7**	90	16,3	4,2	10,4	**146,2**	100	17,8	5,6	12,1	**171,1**
2	Көкөніс қосылған қарақұмық	130	5,5	4,9	20,7	**168,5**	150	6,3	5,6	23,9	**168,5**	180	6,9	6,1	33,9	**205,4**
3	Бешамель тұздығы	20	1,1	3,0	3,0	**43,3**	20	1,1	3,0	3,0	**43,3**	20	1,1	3,0	3,0	**43,4**
4	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,5		20,02	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**
5	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		19,9	11,6	65,5	**470,7**		27,9	13,3	80,4	**556,2**		29,5	15,2	92,1	**618,0**
	Барлығы %		20,52	11,96	67,53			22,94	10,94	66,12			21,56	11,11	67,32	

2 апта 3 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Балғын қырыққабат пен сәбіз салаты	60	0,6	3,1	2,3	**38,9**	80	0,7	5,1	3,1	**60,8**	100	0,9	5,2	3,8	**64,9**
2	Болоньезе пастасы (күркетауық етімен)	200	24,5	5,5	45,3	**335,6**	220	27,1	6,7	48,9	**372,3**	250	30,3	8,0	54,4	**419,3**
3	Итмұрын шырыны	200	0,7		13,0	**58,9**	200	0,7		13,0	**58,9**	200	0,7		13,0	**58,9**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		28,0	8,9	74,4	**500,9**		32,2	12,3	87,9	**604,5**		35,6	13,7	94,1	**655,6**
	Барлығы %		25,16	8,00	66,85			24,32	9,29	66,39			24,83	9,55	65,62	

2 апта 4 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	1	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Томат тұздығындағы балық каштандары	70/20	9,3	4,9	10,7	**124,5**	90/20	12,9	5,1	13,6	**150,6**	100/20	15,5	5,3	14,6	**168,4**
2	Қайнатылған күріш	130	4,4	0,4	46,6	**210**	150	4,8	0,6	47,2	**223,0**	180	5,2	0,6	48,6	**229,8**
3	Лимон және алма компоты	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**	120	0,3	0,0	13,2	**56,0**
	Барлығы		16,7	5,9	103,2	**530,8**		22,2	6,5	115,8	**616,9**		25,2	6,7	118,2	**639,5**
	Барлығы %		13,28	4,69	82,03			15,36	4,50	80,14			16,79	4,46	78,75	

2 апта 5 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ірімшік қосылған қызылша салаты	60	4,5	6,5	3,0	**88,8**	80	4,7	8,5	4,3	**112,8**	80	4,7	8,9	4,3	**112,8**
2	Сиыр етінен сірне	200	15,9	6,2	12,2	**183,8**	220	17,1	7,4	13,8	**206,4**	250	20,0	8,8	15,2	**239,8**
3	Кепкен жемістерден дайындалған компот	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	85,7
4	Бидай және қара бидай наны	300	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Тұз мөлшері 100 грамға 1 грамнан аспайтын құрт	10	8,9	1	0,4	**39,5**	10	8,9	1	0,4	**39,5**	10	8,9	1	0,4	**39,5**
	Барлығы		32,0	14,0	49,6	**465,3**		34,9	17,4	61,6	**556,9**		37,8	18,8	63,0	**590,3**
	Барлығы %		33,47	14,64	51,88			30,64	15,28	54,08			31,61	15,72	52,68	

| | | |

3 апта 1 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Витаминді салат (қызылша, сәбіз, қырыққабат, кияр)	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**
2	Күріш сорпасы (сиыр етімен)\	200	11,9	8,9	14,9	**185,6**	220	14,8	10,2	12,5	**217,3**	240	17,8	9,6	24,5	**226**
3	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	10,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Кептірілген өрік (курага)	10	1	11,8	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**
	Барлығы		18,3	12,07	67,7	**450,1**		24,2	13,9	86,2	**546,7**		23,8	15,5	87,9	**555,4**
	Барлығы %		18,60	10,85	70,54			19,47	11,18	69,35			18,71	12,19	69,10	

3 апта 2 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Изюм қосылған сәбіз салаты	60	0,5	2,1	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8
2	Бұқтырылған сиыр еті	70	8,8	4,3	0,4	84,1	90	10,1	4,5	0,6	93,0	100	11,0	5,7	0,6	108,0
3	Үгітілмелі қарақұмық	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	66,4	6,1	33,9	205,4
4	Итмұрын шырыны	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	28,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,0	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы		17,7	11,6	55,4	431,4		21,5	13,8	70,8	507,4		22,7	16,5	83,1	578,6
	Барлығы %		20,90	13,17	65,41			20,26	13,01	66,73			18,56	13,49	67,95	

3 апта 3 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қаймақ тұздығындағы тауық филесі	70	20,7	4,7	3,9	**142,3**	90	24,5	6,4	4,0	**173,0**	100	26,2	6,4	4,0	**180,0**
2	Көкөніс қосылған қайнатылған макарон	130	5,3	4,3	26,9	**182,6**	150	6,0	5,2	30,4	**209,0**	180	7,3	7,8	37,1	**268,1**
3	Сүт 2,5%	100	3,2	2,5	4,6	**54,0**	150	4,8	3,8	6,9	**81,0**	150	4,8	3,8	6,9	**81,0**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**86**
5	**Барлығы**		31,6	11,8	49,2	**446,4**		39,0	15,9	64,2	**575,5**		42,0	18,5	70,9	**615,1**
	Барлығы %		34,13	12,74	53,13			32,75	13,35	53,90			31,96	14,08	53,96	

3 апта 4 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тефтели (балық етімен)	70/20	10,0	2,5	7,8	**101,6**	90/20	11,6	2,7	11,0	**120,1**	100/20	12,2	2,7	13,3	**133,2**
2	Картоп пюресі	130	2,4	4,7	12,6	**104,3**	150	2,9	5,1	18,3	**135,4**	180	3,2	6,5	16,7	**141,8**
3	Сүтті қызанақ тұздығы	20	1,15	2	4,2	**39,5**	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,5	2	4,2	**39,5**
4	Лимон және алма компоты	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,5**
5	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	0,3	0,5	22,9	**112,5**
6	Алма	120	0,3	0,0	13,9	**59,1**	120	0,3	0,0	13,9	**59,1**	120	21,0	0,0	13,9	**59,5**
	Барлығы		17,2	9,8	71,2	**444,8**		20,2	10,6	89,2	**539,4**		17,05	12,0	89,9	**558,9**
	Барлығы %		17,46	9,98	72,51			16,79	8,83	74,33				9,76	73,15	

3 апта 5 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Балғын қырыққабат пен сәбіз салаты	60	0,6	3,1	2,3	**38,9**	80	0,7	5,1	3,1	**60,8**	100	0,9	5,2	3,8	**64,9**
2	Палау (жылқы етімен)	200	21,9	5,7	41,1	**306,7**	220	22,3	6,0	41,7	**316,5**	240	22,9	6,1	41,8	**331,1**
3	Алма компоты	200	0,3		16,9	**71,3**	200	0,3		16,9	**71,3**	200	0,3		16,9	**71,3**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		25,0	9,1	74,1	**484,5**		27,0	11,6	84,6	**561,1**		27,8	11,8	85,4	**579,8**
	Барлығы %		23,11	8,41	68,48			21,92	9,42	68,67			22,24	9,44	68,32	

4 апта 1 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Жеміс салаты	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**	60	3,2	2,5	4,6	**54,0**
2	Тауық етінен жасалған кеспе сорпасы	200	14,1	9,9	11,9	**194,1**	220	14,8	10,2	12,5	**202,6**	240	15,5	10,3	12,8	**209,1**
3	Кисель	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8	200			24,8	90,8
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,8**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Кептірілген өрік (курага)	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**	10	1	0,1	9,6	**47,6**
	Барлығы		20,5	12,8	64,7	**454,0**		22,7	13,3	74,4	**507,5**		23,4	13,4	74,7	**514,0**
	Барлығы %		20,92	13,06	66,02			20,56	12,05	67,39			20,99	12,02	67,00	

4 апта 2 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ірімшік қосылған қызылша салаты	60	45,0	6,5	3,0	**88,8**	80	4,7	8,5	4,3	**112,8**	80	4,7	8,5	4,3	**112,8**
2	Етті-көкөністі котлет	70	12,9	3,8	1,0	93,4	90	16,0	4,3	1,1	**112,1**	100	17,4	4,6	1,4	**121,9**
3	Картоп пюресі	130	2,4	4,7	12,46	**104,3**	150	2,9	5,1	18,3	**135,44**	180	3,1	6,5	16,7	**141,8**
4	Сүтті томатты тұздық	20	0,7	2,7	2,8	**38,5**	20	0,7	2,7	2,8	**38,5**	20	0,7	2,7	2,8	**38,5**
5	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**
6	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		63,7	18,0	53,4	**478,2**		28,5	21,1	69,6	**597,0**		30,1	22,8	68,3	**613,2**
	Барлығы %		47,15	13,32	39,53			23,91	17,70	58,39			24,83	18,81	56,35	

4 апта 3 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Күркетауық еті мен көкөністер қосылған қарақұмық боткасы	200	24,7	6,3	36,3	**304**	220	26,8	7,8	40,6	**345**	250	29,3	9,1	46,3	**388,4**
2	Бешамель тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**	20	0,7	2,7	2,8	**38,3**
3	Итмұрын шырыны	200	0,68		12,99	**58,9**	200	0,68		13	**58,9**	200	0,68		12,99	**58,9**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		28,3	9,3	65,9	**468,7**		31,9	11,0	79,3	**555**		34,4	12,3	72,0	**598,1**
	Барлығы %		27,32	8,99	63,66			26,09	9,00	64,89			28,96	10,36	60,66	

4 апта 4 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қаймақ тұздығындағы балық каштандары	70	9,3	4,9	10,7	**124,5**	90	12,9	5,1	13,6	**152,6**	100	15,5	5,3	14,6	**168,4**
2	Қайнатылған күріш	130	4,4	0,4	46,6	**210**	150	4,8	0,6	47,2	**223,0**	180	5,2	0,6	48,6	**229,8**
3	Лимонды-алмалы компот	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**	200	0,5	0,3	18,9	**72,8**
4	Қара бидай мен бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
5	Алма	120	0,3	0,0	13,9	**59,1**	120	0,3	0,0	13,9	**59,1**	120	0,3	0,0	13,9	**59,1**
	Барлығы		16,7	5,9	103,9	**533,9**		22,2	66,5	116,5	**620,0**		25,2	6,7	118,9	**642,6**
	Барлығы %		13,20	4,66	82,13			15,29	4,48	80,23			16,71	4,44	78,85	

4 апта 5 күн қыс-көктем

№		7-10 жас аралығы					11-14 жас аралығы					15-18 жас аралығы				
1	Тамақтың атауы	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория	Шығуы	Б,г	Ж,г	У,г	Калория
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Балғын қырыққабат пен сәбіз салаты	60	0,6	3,1	2,3	**38,9**	80	0,7	5,1	3,1	**60,8**	100	0,9	5,2	3,8	**64,9**
2	Нан салма	200	16,4	15,1	36,3	**315,0**	220	18,7	16,8	41,1	**348,3**	230	20,5	18,7	42,4	**389,0**
3	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**	200	0,5		20,2	**85,7**
4	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	**67,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**	50	3,7	0,5	22,9	**112,5**
	Барлығы		19,7	18,5	72,6	**507,1**		23,6	22,4	87,3	**604,3**		25,6	24,4	89,3	**652,1**
	Барлығы %		17,78	16,70	62,52			17,70	16,80	65,49			18,38	17,52	64,11	