«МАҚҰЛДАМЫН»
Денсаулық
сақтау басқармасының басшысы
Жеті облыстары
Садықов А.М.
«____» _____ 2025

2025-2026 оқу жылының жаз-күзгі кезеңінде бюджет қаражаты есебінен орта білім беру мекемелерінде оқушыларды тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық тамақтану мәзірі.

1 апта 1 күн

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу d, g	B, d	Дж, г	[illegible]	ккал	Шығу, г	B, d 9	Дж, г	[illegible]	ккал	Шығу, г	B, G	F, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Салат «Сәбіз с ірімшік»	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	Бұршақ сорпасы тауық	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	Қара бидай наны бидай	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 (өрік)	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, жаз-күз

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, g	Ж, g	Көмірсулар	ккал	Шығу, г	В, g	Ж, g	Көмірсулар	ккал	Шығу, г	В, g, g		Көмірсулар	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сиыр еті «Кірпілер»	70	13,2	4,5	6,6	124,5	90	16,0	5,9	11,9	170,0	100	18,2	6,3	14,3	192,7
2.	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
3	Сүт-қызанақ тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,5	30	0,7	2,7	2,8	38,5	30	0,7	2,7	2,8	38,5
4	Көпірілген жеміс [illegible]	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5.	Қара бидай нәны	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		20,1	7,9	66,6	**451,6**		24,7	9,8	81,6	**552,9**		27,2	10,5	84,5	**587,0**
	Барлығы, %		*21,25*	*8,35*	*70,40*			*21,27*	*8,44*	*70,28*			*22,26*	*8,59*	*69,15*	

1-апта, 3-күн, жаз-күз

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	B, d	g, g		**ккал**	Шығару, Г	B, d	g, g		**ккал**	Шығару, Г	B, d	g, g		**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	қызанақ салаты I қияр	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	түрік палауы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
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	қара бидай наны - бидай	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		27,5	12,0	56,8	**453,9**		33,9	13,7	72,8	**560,7**		37,0	17,9	77,6	**630,4**
	Барлығы, %		*28,56*	*12,46*	*58,98*			*28,16*	*11,38*	*60,47*			*27,92*	*13,51*	*58,57*	

1 апта 4 күн жаз-күз

№	Белгі мдыс-аяқ	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	B, d	g, g		ккал	Шығу, г	B, d	g, g		ккал	Шығу, г	B, g	Дж		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	балық котлеттері	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	2,4	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-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	қара бидай наны - бидай	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	Apple	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	13,2	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 жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жыл					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	В, d	Ж	Көмір	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	Көмір	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	Көмір	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз және ірімшік 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
Сиыр еті қосылған 2 тағамнан		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	бастап компот Кептірілген жемістер	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
5 жыл	Мазмұны бар Курт 100 г-ға 1-ден артық емес	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		29,6	12,5	49,7	**442,2**		31,7	16,5	52,2	**497,1**		34,8	18,0	55,4	**540,5**
	Барлығы, %		*32,24*	*13,62*	*54,14*			*31,57*	*16,43*	*51,99*			*32,16*	*16,64*	*51,20*	

2 апта, 1 күн, жаз-күз

, №	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу d, g	В, d	Ж		ккал	Шығу,	В, d	Ж		ккал	Шығару, Г	В, d	g g		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Витамин салаты (жаңа піскен қызылша, сабіз, қырыққабат ақ қырыққабат, қияр	60	0,9	3,7	5,1	59	80	1,3	5,3	6,1	78,5	80	1,3	5,3	6,1	78,5
2	Сиыр етінен жасалған күріш сорпасы	200	15,1	7,1	19,5	185,2	220	18,2	8	22,8	217,3	250	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	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 (кептірілген өрік)	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		19,2	11,2	72,8	**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*	

2-апта, 2-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, g	B, g	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, g	B, g	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, g	B, g	f, g U, g		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық еті мен картоп бұқтырмасы	200	21,9	14,4	21,8	307,7	220	24,9	15,4	25,8	345,4	250	29,9	19,1	29,8	415,0
2	Компот [illegible]	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
3	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		24,6	14,7	55,8	**460,9**		29,1	15,9	68,9	**543,6**		34,1	19,6	72,9	**613,2**
	Барлығы, %		*25,87*	*15,46*	*58,68*			*25,55*	*13,96*	*60,49*			*26,94*	*15,48*	*57,58*	

2-апта, 3-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	Дж, г	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Тау» салаты күн» (жаңа қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Түркия және Болоньезе макароны	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	иҒмұрын [illegible]	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
4	қара бидай наны - бидай	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	9,1	75,4	**508,0**		32,6	11,5	88,8	**602,8**		35,8	12,8	94,3	**649,8**
	Барлығы, %		*25,09*	*8,07*	*66,84*			*24,53*	*8,65*	*66,82*			*25,05*	*8,96*	*65,99*	

2-апта, 4-күн, жаз-күз

№	Белгі ыдыс-аяқ	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	Дж, г	[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	Дж, г	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Балық каштаны қосылған қаймақ соусы	70/20	9,3	4,9	10,7	124,5	90/20	12,9	5,1	13,6	152,6	100/20	15,5	5,3	14,6	168,4
2	Қарақұмық ұсақталған [illegible]	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Лимон-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.	Қара бидай наны-бидай	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	Apple	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		17,8	10,4	77,3	**489,3**		23,7	11,5	92,5	**562,4**		26,4	12,2	103,5	**615,1**
	Барлығы, %		*16,87*	*9,86*	*73,27*			*18,56*	*9,01*	*72,44*			*18,58*	*8,59*	*72,84*	

2-апта, 5-күн, жаз-күз

Тағам №.	Белгі	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	В, g, g		[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Жаңа салат Бұрыш қосылған 1 қызанақ тәтті	60	0,545	2,5	1,05	28,5	80	0,73	3,1	1,8	35	100	0,9	5	2,1	57
	2 жылқы етінен жасалған 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
	3 Компот кептірілген жемістер	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
	4. Қара бидай наны-бидай	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		25,145	8,5	76,15	**488,4**		27,23	9,6	86,6	**550**		28,0	12	87,0	**586**
	Барлығы, %		*22,90*	*7,74*	*69,36*			*22,06*	*7,78*	*70,16*			*22,12*	*9,16*	*68,72*	

3-апта, 2-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	Yj, g	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қызанақ және қияр салаты	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Тауықтың тес еті қосылған [illegible]	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	3,1	1,3	108,8
3.	Картоп пюресі	130	2,4	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	[illegible]	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4
5	кептірілген жеміс компоты	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		23,4	14,5	51,9	**446,2**		26,5	15,4	67,3	**529,2**		26,9	19,4	66,1	**558,3**
	Барлығы %		*26,06*	*16,15*	*57,80*			*24,27*	*14,10*	*61,63*			*23,93*	*17,26*	*58,81*	

3-апта, 2-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	Yj, g	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қызанақ және қияр салаты	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Тауықтың тес еті қосылған [illegible]	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	3,1	1,3	108,8
3.	Картоп пюресі	130	2,4	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	[illegible]	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4
5	кептірілген жеміс компоты	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		23,4	14,5	51,9	**446,2**		26,5	15,4	67,3	**529,2**		26,9	19,4	66,1	**558,3**
	Барлығы %		*26,06*	*16,15*	*57,80*			*24,27*	*14,10*	*61,63*			*23,93*	*17,26*	*58,81*	

3-апта, 3-күн жаз-күз

№	Белгі	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
	ыдыс-аяқ	Шығару, г	В, d	У, g		ккал	Шығу, г	В, d	У, g		ккал	Шығу, г	В, d	У, g		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр еті «Кірпілер»	70	13,2	4,5	6,6	124,5	90	16,0	5,9	11,9	170,0	100	18,2	6,3	14,3	192,7
2	Қарақұмық ұнтақталған көжелістер	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	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
4	Сүт 2,5% май құрамы	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
5	Бидай наны - қара бидай	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		25,4	15,4	49,0	**460,7**		32,1	19,0	68,9	**578,2**		34,4	19,9	81,3	**637,8**
	Барлығы, %		*28,29*	*17,15*	*54,57*			*26,75*	*15,83*	*57,42*			*25,37*	*14,68*	*59,96*	

3-апта, 4-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	B, g F, g			ккал	Шығу, г	B, g	F, g		ккал	Шығу, г	B, g	F, g		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	балық котлеттері	70	12,1	2,6	8,1	109,8	90	13,7	2,7	11,3	130,4	100	14,3	2,8	13,7	143,1
2	Сүт-қызанақ тұздығы	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5
3	Пісірілген 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	лимон-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	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	Apple	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		19,8	5,6	81,4	**481,0**		23,2	6,2	94,3	**557,4**		24,1	6,6	97,2	**581,5**
	Барлығы, %		*18,54*	*5,24*	*76,22*			*18,76*	*5,01*	*76,23*			*18,84*	*5,16*	*76,00*	

3-апта, 5-күн, жаз-күз

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	Б, g	Ж, g	Көмір	ккал	Шығу, г	Б, g	Ж, g	Көмір	ккал	Шығу, г	Б, g	Ж, g	Көмір	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	түрік палауы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
2	Итмұрын сусыны	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
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
100	г-ға 1-ден аспайтын туз мөлшері бар 4 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		33,4	7,4	64,2	**462,3**		39,2	15,7	78,0	**500,1**		42,2	17,8	82,4	**549,6**
	Барлығы, %		*31,81*	*7,05*	*61,14*			*29,50*	*11,81*	*58,69*			*29,63*	*12,50*	*57,87*	

4-апта, 1-күн, жаз-күз

J №	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	B, d	Дж	[illegible]	ккал	Шығару, Г	B, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	B, d	g, g	U,g	ккал
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	Кесле сорпасы үй тауық	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.	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 (кептірілген өрік)	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, жаз-күз

№	Белгі ыдыс-аяқ	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	g, g	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр етінен жасалған фрикадельнолар	70	15,9	5,0	3,7	128,0	90	18,3	6,4	6,3	161,5	100	20,5	6,8	7,9	180,9
2	Қарақұмық ұсақталған кесмістар	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Қаймақ соусы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
4	Мынадан ішіңіз итқұрын	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	қара бидай наны - бидай	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		24,8	13,9	53,0	**465,0**		29,5	16,2	67,9	**543,5**		31,8	17,1	79,5	**599,8**
	Барлығы, %		*27,04*	*15,16*	*57,80*			*25,97*	*14,26*	*59,77*			*24,77*	*13,32*	*61,92*	

— 3-күн, жаз-күз

	№ Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу,	В, d	Дж, г	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	Дж, г	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	қызанақ салаты және қияр	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Түркия және Болоньезе макароны	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	Келтірілген жеміс компоты	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	қара бидай наны - бидай	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		27,7	8,9	80,7	**524,8**		31,9	10,3	93,9	**609,4**		35,2	13,7	99,8	**676,6**
	Барлығы, %		*23,61*	*7,59*	*68,80*			*23,44*	*7,57*	*68,99*			*23,67*	*9,21*	*67,11*	

4-апта, 4-күн, жаз-күз

Жоқ	Белгі ыдыс-аяқ	Жасы 7-10 жыл					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	B, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығару, г	B, d	g, g	[illegible]	ккал	Шығын, г	B, d	g, g	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 балық котлеттері		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		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 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
4 лимон компоты - алма		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 қара бидай наны - бидай		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 Apple		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		18,7	6,2	103,1	**546,2**		21,6	6,8	116,0	**622,7**		22,6	6,8	119,7	**642,6**
	Барлығы, %		*14,61*	*4,84*	*80,55*			*14,96*	*4,71*	*80,33*			*15,16*	*4,56*	*80,28*	

4-апта, 5-күн, жаз-күз

№ 2	тағамның атауы	Жасы 7-10 жыл					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу d, g 3	B, d	Ж, г	Х, мөлш	ккал	Шығу d, g	B, d	g, g	Ц, г	ккал	Шығу d, g	B, d	g, g	Х, мөлш	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	салат «Тау» күн» (жаңа қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Нан салма	200	16,4	15,1	36,3	315,0	220	18,7	16,8	41,1	345,3	230	20,5	18,7	42,4	389,0
3	Кептірілген жеміс компоты	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	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		20,0	18,7	73,6	**514,2**		24,0	21,6	88,2	**602,6**		25,8	23,5	89,5	**646,3**
	Барлығы, %		*17,81*	*16,65*	*65,54*			*17,94*	*16,14*	*65,92*			*18,59*	*16,93*	*64,48*	