"МАҚҰЛДАМЫН"
Жетекші
Жетісу облыстық денсаулық сақтау
басқармасы
Садықов А. М.
» 2025

2025-2026 жылдардағы қыс-көктем маусымына бюджеттік қаражат 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		ккал	Шығу, г	B, d	Дж, г		ккал	Шығу, г	B, d	Дж		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Сәбіз» салаты 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 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	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, Қыс-Көктем

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығыс, g B, g F, g			[illegible]	ккал	Шығару, Г	B, d	g, g	[illegible]	ккал	Г шығысы	B, g, g		[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған көкеніс салаты (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
	Қаймақ тұздығындағы 2 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 сусыны	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	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*	*61,28*			*28,73*	*10,74*	*60,53*			*29,40*	*10,65*	*59,95*	

1-апта, 3-күн, Қыс-Көктем

	Белгі	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, Г	В, d	[illegible]	[illegible]	ккал	Шығару, Г	В, d	ж, Г	[illegible]	ккал	Шығару, г	В, d	ж, Г	[illegible]	ккал
Тағам №.																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қарақұмық ботқасы [illegible] түйетауық	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%		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 [illegible]		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

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, d	Дж, г	— —	ккал	Шығу, г	В, d	g, d	Көмір	ккал	Шығын, 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 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	Компот лимон -	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 нанынан -	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, Қыс-Көктем

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, d	Дж	[illegible]	ккал	Шығу, г	В, d	Дж, г	[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
1	[illegible]	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 жеміс компоты	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай [illegible]	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	Курт с түз мөлшері 100 г-ға 1-ден аспауы керек	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, 2-күн: Қыс-Көктем

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, d	Дж, г		ккал	Шығу,	В, d			ккал	Шығару , г	В, d	Дж, г		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық «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	Қарақұмық ұсақталған С	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	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	43,3
4	Кептірілген жеміс компоты	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
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
	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, 2-күн: Қыс-Көктем

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	В, d	Дж, г		ккал	Шығу,	В, d			ккал	Шығару , г	В, d	Дж, г		ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық «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	Қарақұмық ұсақталған С	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	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	43,3
4	Кептірілген жеміс компоты	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
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
	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

№	Тағамның атауы №.	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	g, g	Х, мырза	ккал	Шығу, г	В, d	жасы	Х, мырза	ккал	Шығу, г	В, d	Дж, г	Х, мырза	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	жаңа салат сабіз қосылған қырыққабат	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	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	Мынадан ішіңіз	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 -	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

№ок	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу d, g	B, d	g, g	Х.мырза	ккал	Выход, г	B, d	g, g	Х.мырза	ккал	Шығару,Г	B, d	g, g	Х.мырза	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Томат соусымен балық каштаны	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 Пісірілген 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-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 күра 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		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

Тағам №.	Белгі	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	g, g	Х.мырза	ккал	Шығу d, g	В, d	g, g	Х.мырза	ккал	Шығу г	В, d	Дж, г	Х.мырза	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Салат «Қызылша қосылған» ірімшік»	60	4,5	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	Sirne with сиыр еті	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	Кептірілген [illegible]	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
5	Курт с мазиуны [illegible]	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

№	Тағам атауы	Жасы 7-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	ақ, г	Дж, г	Көмір	ккал	Шығу, г	ақ, г	ақ, г	көмір	ккал	Шығу, г	ақ, г	Дж, г	Көмір	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Витамин салаты (жаңа піскен қызылша, сәбіз, ақ қырыққабат қырыққабат, жаңа піскен (имр)	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 сарпасы	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	Өрік (консервіленген 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*	

3-апта, 2-күн: Қыс-Көктем

№	Тағам атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	Дж, г	Ұ, мырза	ккал	Шығу d, g	В, d	Дж, г	Ұ, мырза	ккал	Шығу d, g	В, d	Дж, г	Ұ, мырза	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сабіз және мейіз 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	Борпылдақ қарақұмық	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
4	Итмұрын сусыны	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		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*	*13,70*	*65,41*			*20,26*	*13,01*	*66,73*			*18,56*	*13,49*	*67,95*	

3-апта, 3-күн: Қыс-Көктем

	Тағам №.	Жасы 6(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	ж, Г	[illegible]	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Қаймақ тұздығындағы 1 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
2 Көкөністер [illegible] 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 Майлылығы 2,5% сүт		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 кара 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		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

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығару, г	B, d	g, g	U, г ккал		Шығару, г	B, d	g, g	г ккал	ккал	Шығу г	B, d	g, g	— —	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	балық котлеттері	70/20	10,6	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	3,1	6,5	16,7	141,8
3	Сүт-қызанақ тұздығы	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5
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	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1	120	0,3	0,0	13,9	59,1
	Барлығы		17,2	9,8	71,2	**444,8**		20,2	10,6	89,2	**539,4**		21,0	12,0	89,9	**558,9**
	Барлығы, %		*17,46*	*9,98*	*72,51*			*16,79*	*8,83*	*74,33*			*17,05*	*9,76*	*73,15*	

3-апта, 5-күн: Қыс-Көктем

Тағам №.	Белгі	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Вых од, г	B, d	Дж, г		**ккал**	**Вых од, 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	жаңа салат сәбіз қосылған қырыққабат	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 жылы етпен жасалған сорпу		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	Жаңа алма компоты	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
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		25,0	9,1	74,1	**484,4**		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, 2-күн: Қыс-Көктем

Ұ–	Белгі №.	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Вых од, г	B, d	g, g	Х.мырза	**ккал**	**Вых од, г**	B, d	g, g	Х.мырза	**ккал**	Шығару, г	B, d	Дж, г	Х.мырза	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1 Қызылша мен ірімшік 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
1 Ет және көкөніс котлеті		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
2 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
3 Сүт-қызанақ тұздығы		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
4 Кептірілген жеміс компоты		200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
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
	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, 2-күн: Қыс-Көктем

Ұ–	Белгі №.	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Вых од, г	B, d	g, g	Х.мырза	**ккал**	**Вых од, г**	B, d	g, g	Х.мырза	**ккал**	Шығару, г	B, d	Дж, г	Х.мырза	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1 Қызылша мен ірімшік 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
1 Ет және көкөніс котлеті		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
2 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
3 Сүт-қызанақ тұздығы		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
4 Кептірілген жеміс компоты		200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
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
	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

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу d, g	B, d	Дж, г	У. мұрын	ккал	Шығу, г	B, d	Дж, г	У. мұрын	ккал	Шығу, г	B, d	Жасы, г	У. мұрын	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Қорғасын бөлқасы көкөністер мен күрсетауық еті қосылған		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
2 Итмұрын сусыны		200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
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		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

Жоқ	Тағамның атауы	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	g, g	U, г	ккал	Шығу, г	В, d	Дж, г	Ұ, мкрал	ккал	Шығу d, g	В, d	жасы, г	Ұ, мкрал	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	балық каштаны с 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	Пісірілген 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	Компот лимон-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
4	кара 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	Apple	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	6,5	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

Жоқ	Мдыс-өнңтардың аты аталады	Жасы 6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
		Шығу, г	В, d	g, g	У, мырза	ккал	Шығу д, г	В, d	g, g	У, мырза	ккал	Шығу д, м	В, d	Дж, г	У, мырза	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	жаңа салат сабіз қосылған қырыққабат	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	345,3	230	20,5	18,7	42,4	389,0
3	Кептірілген жеміс жиынтығы	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		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*	*65,52*			*17,70*	*16,80*	*65,49*			*18,38*	*17,52*	*64,11*	