«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 жаз–күз айларына арналған төрт апталық мәзірі

1 апта 1 күн жаз-күз

№		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	Тауық 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**
	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 жаз-күз

№		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	Сиыр етінен жасалған кірпішелер	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	Сүтті-қызанақ соусы	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	Кептірілген жемістерден компот	200	0,5		20,2	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		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

№		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	Салат (қияр, қызанақ)	60	0,5	3,	1,4	**36,0**	80	0,6	3,1	1,9	**38,9**	100	0,7	5,2	2,3	**59,1**
2	Үндік етінен палау	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% 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		27,5	12,0	56,8	**453,9**		33,9	13,7	72,8			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

№		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	Балық тефтелі	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 соусы	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	Лимонды-алмалы шырын	120	0,5	0,3	18,9	**72,8**	120	0,5	0,3	18,9	**72,8**	120	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	

2 апта 1 күн жаз-күз

№		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**
1	Сиыр етінен күріш көже	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**
2	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,88**
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	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		19,2	11,2	72,8	**450,1**		24,2	13,9	86,2	**546,7**		23,4	13,4	74,7	**524,2**
	Барлығы %		18,60	10,85	70,54			19,47	11,18	69,35			18,71	12,12	69,10	

2 апта 2 күн жаз-күз

№		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
2	Рагу картоп пен тауық етінен	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
3	Кепірілген жемістерден компот	200	0,5		20,02	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		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	57,28	

2 апта 3 күн жаз-күз

№		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	«Горное солнце» салаты (жаңа қырыққабат, сәбіз, 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	Күркетауық етінен дайындалған Болоньезе пастасы	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 компоты	200	0,7	–	13,0	58,9	200	0,7	–	13,0	58,9	200	0,7	–	13,0	58,9
4	Қарабидай-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	9,1	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

№		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 соусымен берілген балық тұшпарасы	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	Көкөністермен дайындалған үгілмелі қарақұмық ботқасы	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	Қарабидай-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		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

№		6(7)-10 жас					11-14 жас					15-18 жас				
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	Тәтті бұрыш қосылған жаңа қызанақ салаты	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	Тауық 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	Кептірілген жемістерден компот	200	0,5	–	20,2	85,7	200	0,5	–	20,2	85,7	200	0,5	–	20,2	85,7
4	Қарабидай-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		25,145	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 1 күн жаз-күз

№		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	Жемістен салат	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 етінен 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	90,8
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	Кепкен 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	453,54		22,7	13,3	74,4	515,5		23,4	13,4	74,7	524,2
	Барлығы %		18,71		69,22			20,56	12,05	67,39			20,99	12,02	63,00	

3 апта 2 күн жаз-күз

№		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
2	Салат (қияр, қызанақ)	60	0,9	3,7	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8
3	Тауық еті көкөніспен	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	18,8
4	Картоп пюресі	130	2,4	4,	12,6	104,3	150	2,9	5,1	18,3	135,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
5	Қаймақ-томат соусымен	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
6	Кепірілген жемістерден компот	200	0,5		20,02	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
7	Бидай және қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
	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

№		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	Сиыр етінен жасалған кірпішелер	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
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
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% 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
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	86
	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	15,84	57,42			25,37	14,68	59,96	

3 апта 4 күн жаз-күз

№		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	12,1	2,6	8,1	**109,8**	90	13,7	2,7	11,3	**130,4**	100	14,3	2,8	13,7	**14,1**
2	Қайнатылған макарон	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		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,	76,23			18,84	5,16	76,00	

3 апта 5 күн жаз-күз

№		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	Үндік 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	Итмұрын жемісінен кампот	200	0,3		16,9	**71,3**	200	0,3		16,9	**71,3**	200	0,3		16,9	**71,3**
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	8,9	1	0,4	**39,5**	10	8,9	1	0,4	**39,5**
	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 жаз-күз

№		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
	Жеміс-жидек 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**
1	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**
2	Кисель	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**	200			24,8	**90,8**
3	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**
4	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 жаз-күз

№		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	Сиыр етінен митболдар	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	Көкөністермен піскен қарақұмық	130	5,5	4,9	20,7	**168,5**	150	26,3	5,6	23,9	**168,5**	180	6,4	6,1	33,9	**205,4**
3	Қаймақты соус	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	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		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	

4 апта 3 күн жаз-күз

№		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	Қызанақ пен 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	Күркетауық етінен Боленьезе пастасы	200	24,5	5,5	45,3	**335,6**	220	27,1	6,5	48,9	**372,3**	250	30,3	8,0	54,4	**419,3**
3	Кепкен жемістерден кампот	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		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

№		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	Балықтан тефтели	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 соус	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**
	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 шырыны	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	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		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	4,56	**80,28**

4 апта 5 күн жаз-күз

№		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	Қырыққабат пен сәбіз салаты	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	**348,3**	230	20,5	18,7	42,4	**389,0**
3	Кептірілген жемістерден 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		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	