



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АКТӨБЕ ОБЛАСТЫ АДАМ РЕСУРСЫНЫҢ БАСҚАРМАСЫНЫҢ БАСШЫСЫ Б. ҚУСМБАЕВА



БЕКІТЕМІН
Актөбе облысы әкімінің орынбасары Е. Сұлтанхұсенов

Актөбе облысы жалпы білім беретін мектептерінің жекелеген сыныптары және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ

Маусым: жаз-күз

1-апта

1-күн

Тамақ атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қызылдық, қызыл және ірімшік тілімдері	60	55,1	80	73,4	100	91,8
Күс етінен дайындалған пайыз	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Құрғақ жемістер компота (жәнтпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабылдық және бұлай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	610	569,3	670	642,04	720	704,1
Бюджет, %		27,1%		26,8%		25,1%

1-апта

2-күн

Тамақ атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Қызынақ, кнпр 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
Құрақ жемістер компоты (халтпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	610	569,3	670	642,04	720	704,1
<i>Барлығы, %</i>		27,1%		26,8%		25,1%

**1-апта
3-сүн**

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
Дарумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыыр етінен дайындалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барлығы	510	541,44	590	625,42	650	702,18
<i>Барлығы, %</i>		25,8%		26,1%		25,1%

**1 апта
4-сүн**

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

Бапалықтан 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 иоресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Димондлы сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабыдай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
<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
Ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Ірімшік қосылған бұтерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабыдай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
<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 каякю	200	122,3	200	122,3	200	122,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Бидай-қарабыдай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	550	529,32	610	674,7	650	734,7
Барлығы, %		25,21%		28,11%		26,24%

2-япта
2-күн

Тағым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Сыыр етінен дайындалған орнамалар						
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Құртпақ жемістерден жасалған тәтті компот						
Бұлай-қарабұлай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы						
Барлығы, %		25,19%		25,16%		25,24%

2-япта
3-күн

Тағым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Қус етінен дайындалған құрма	200	399,4	220	420,9	250	421,9
"Денсаулық" сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Алма	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бұлай-қарабұлай наны						

Бардыгы	550	591,4	590	657,9	620	658,9
<i>Бардыгы, %</i>		28,16%		27,41%		27,45%

2-апта

4-күн

Тагым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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
Балық аймадан жасалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Былды-карбыдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бардыгы	470	605,23	535	692,75	580	770,55
<i>Бардыгы, %</i>		28,82%		28,86%		27,52%

2-апта

5-күн

Тагым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ақ қаулаңды қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сопласы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Димон сушыы	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Былды-карбыдай 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
<i>Барлығы, %</i>		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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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
<i>Барлығы, %</i>		25,7%		24,9%		23,09%

**3-апта
2-күн**

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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 қарағұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сыыр етінен дайындалған қолдест	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Барлығы	200	68,5	200	68,5	200	68,5

Құрғақ жемістерден жасалған қантты компот

Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	510	516,85	590	641,04	650	723,98
<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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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 бұтерброд	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	799,4
<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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қартон пен сабызден жасалған шөре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Бышак котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұзылы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Бағын алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
<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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Күс етінен рату	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған кәкәо	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
Барлығы, %		26,6%		25,2%		25,3%

4-апта
1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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 палу	200	322,2	220	354,1	250	307,8
Сүт қосылған кәкәо	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	718,1	670	803,1	720	853,8
Барлығы, %		34,20%		33,46%		30,49%

4-апта
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Сыр етінен дайындалған орамалар	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабылдай 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
<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	
	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Күс етінен дайындалған шинцель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұшақ таранірі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сұйығы	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабылдай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,04%</i>		<i>26,76%</i>		<i>25,34%</i>

4-күн

4-сүп		Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
Тағам атауы	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	
	2	3	4	5	6	7	
	70	290,1	90	299,4	100	379,4	
соусы(алма)							

Картоп пен сабиз пюресі	130	104,3	150	136,4	180	141,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарағдай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	530,4	490	616,8	530	702,2
Барлығы, %		25,26%		25,70%		25,08%

4-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, 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
Қарағдай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
Барлығы, %		25,38%		25,84%		25,07%

Наурыз: қыс-көктем

1-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қус етінен дайындалған «Болоньяс»	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
Қарағдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	552	542	594	603	626	652
Барлығы, %		25,8%		25,1%		23,3%

1-ант
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
Ақ қырыққабат пен 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 котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	510	516,85	590	641,04	650	723,98
<i>Барлығы, %</i>		<i>24,6%</i>		<i>26,7%</i>		<i>25,9%</i>

1-ант
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
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сәндік	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	819,4
<i>Барлығы, %</i>		<i>32,0%</i>		<i>30,7%</i>		<i>29,3%</i>

1 ант
4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қартоп пен сабізден пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Бауық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұрдығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Бауық алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабылдай және билдай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
<i>бәрмәде, %</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	
	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Күс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған каяво	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабылдай және билдай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
<i>бәрмәде, %</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	
	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал	Шығарым, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8
Күс етінен қуырдақ	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған жүріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған каяво	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабылдай және билдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Бардыгы	550	647,32	610	792,7	650	852,7
<i>Бардыгы, %</i>		<i>30,82%</i>		<i>33,03%</i>		<i>30,45%</i>

**2-апта
2-күн**

Тагым 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
	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Сыыр етінен дайындалған орманалар						
Каймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Құрттақ жемістерден дайындалған қантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабылдай және бидей наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бардыгы	450	529	490	603,8	520	706,8
<i>Бардыгы, %</i>		<i>25,19%</i>		<i>25,16%</i>		<i>25,24%</i>

**2-апта
3-күн**

Тагым 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
Сейіз бен ірімшік қосылған сүздіт	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Күс етінен қуырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
Қарақанде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабылдай және бидей наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бардыгы	610	614,9	670	709,15	720	736,73
<i>Бардыгы, %</i>		<i>29,28%</i>		<i>29,55%</i>		<i>30,70%</i>

**2-апта
4-күн**

	Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас
--	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Тағам атауы		Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал
1		2	3	4	5	6	7
Бапалық қолдесті		70	185,3	90	199,2	100	238,4
Жасыл бұршақ гүршірі		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
Бапалық алма компоты		200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабылшай және билдай наны		30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы		470	605,23	535	692,75	580	770,55
Берілген, %			28,82%		28,86%		27,52%

2-апта

5-күн

Тағам атауы		Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
		Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал
1		2	3	4	5	6	7
Ақ қыраққабақ 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
Лимонды сусын		200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабылшай және билдай 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
Берілген, %			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	
		Шығымды, г	ккал	Шығымды, г	ккал	Шығымды, 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 пілдеу		200	322,2	220	354,1	250	397,8
Қарқалас шайы		200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алмадар		120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабылшай және билдай наны		30	67,5	50	90,0	50	90,0

Барымты	610	537,7	670	619,85	720	700,13
Барымды, %		25,6%		25,6%		25,0%

3-апта

2-күн

Тагым 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
Даруменді салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыыр етінен жасалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Құрлық жемістерден жасалған тәтті компот						
Қайнатылған махарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барымты	510	541,44	590	625,42	650	702,18
Барымды, %		25,8%		26,1%		25,1%

3-апта

3-күн

Тагым 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 кұрылған тауық төс еті	70	102,3	90	106,3	100	108,8
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған кәкао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алғаш	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабыдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барымты	550	606,22	610	675,1	650	716,5
Барымды, %		28,9%		28,1%		25,6%

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 сәбіз моресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Батық қозлеттері	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
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабылдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
Барлығы, %		26,2%		26,9%		27,4%

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
«Денеулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабылдай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
Барлығы, %		29,0%		26,8%		25,0%

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 тақиялары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Күс етінен дайындалған палу	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған каяа	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабыдай және бұйдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	718,1	670	803,1	720	853,8
<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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сыыр етінен дайындалған орымшар	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жана піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабыдай және бұйдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соуса	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Барлығы	450	531,8	490	606,6	520	709,6
<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	
	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал	Шығым, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Күс етінен дайындалған шпинетль	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұрыштар тарпінгі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ суусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын суусы	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қара бидай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
<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
«Денеулық» суусы	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	587,9	490	681,2	530	822,2
<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 суусы	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
Барлығы	540	532,9	600	620,1	650	701,9
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,38%</i>		<i>25,84%</i>		<i>25,07%</i>

Мамыр