



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АКТӨБЕ ОБЛАСТЫ АДАМ ШАРҚАРАСЫНЫҢ БАШЫСЫ
 Б. ҚУСМБАЕВА



БЕКТЕМН
 АКТӨБЕ ОБЛАСТЫ АДАМ ШАРҚАРАСЫНЫҢ БАШЫСЫ
 Е. СУЛТАЙҚҮРБЕК

Актөбе облысы жалпы бiлiм беретiн мектептердiң жекелеген сынаттаы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегiн ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗiРi

Маусым: жаз-күз

1-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелiгi 7-10 жас			Жас ерекшелiгi 11-14 жас			Жас ерекшелiгi 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	жылд	Шығарымы, г	ккал	жылд	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7		
Қызандық, кыср және iрiмшiк тiлiмдерi	60	55,1	80	73,4	100	91,8		
Исус етiнен дайындалған пайау	200	322,2	220	354,1	250	397,8		
Құрғақ жемiстер компота (жантпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5		
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0		
Қарабылдай және булдай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0		
Барлығы	610	569,3	670	642,04	720	704,1		
Бюджетi, %		27,1%		26,8%		25,1%		

1-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелiгi 7-10 жас			Жас ерекшелiгi 11-14 жас			Жас ерекшелiгi 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	жылд	Шығарымы, г	ккал	жылд	Шығарымы, 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
Құрғақ жемістер компоты (қайтпепен)	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>Бақығыз, %</i>		27,1%		26,8%		25,1%

1-аяпта
3-сүй

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Дарумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сыр 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>Бақығыз, %</i>		25,8%		26,1%		25,1%

1 аяпта
4-сүй

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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 пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Димонды суызы	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» суыныңы	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 қуырлық	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған күріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған каякө	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
Қалыңдығы, %		25,21%		28,11%		26,24%

2-яғты

2-күш

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	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Салыр етінен дайындалған орамалар	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Қаймақ соусы	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Құртпақ жемістерден жасалған тәтті компот	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бұлай-қарабұлай наньы	450	529	490	603,8	520	706,8
Барлығы		25,19%		25,16%		25,24%
Барлығы, %						

2-яғты

3-күш

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 қосылған салат	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Күс етінен дайындалған құярма	200	399,4	220	420,9	250	421,9
"Денсаулық" сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Бұлай-қарабұлай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5

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	
	Шығамы, г	ккал	Шығамы, г	ккал	Шығамы, 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
Кайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Баулы алмадан жасалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Былдай-карбызды нан	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Бардығы	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	
	Шығамы, г	ккал	Шығамы, г	ккал	Шығамы, 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 сусыны	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Былдай-карбызды нан	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
Барысы, %		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	
	Шығарымы, г	ккал	жыл	Шығарымы, г	ккал	жыл	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7		
Күс етінен дайындалған «Бюлөнбес» пастанасы	200	335,6	220	220	372,3	250	250	419,3
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	200	68,5	200	200	68,5
Алма	120	67,2	120	120	67,2	120	120	67,2
Қара бұғдай және бұғдай наны	30	67,5	50	50	90,0	50	50	90,0
Барлығы	550	538,8	590	590	598	620	620	645
<i>Барлығы, %</i>		<i>23,7%</i>			<i>24,9%</i>			<i>23,0%</i>

3-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас			Жас ерекшелігі 11-14 жас			Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	жыл	Шығарымы, г	ккал	жыл	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7		
Сәбіз бен алмадан жасалған салат	60	80,0	80	80	107,8	100	100	134,3
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	20	42,1	20	20	42,1
Көкөністер қосылған қарағұмық ботқасы	130	140,1	150	150	182,5	180	180	221,4
Сыыр етінен дайындалған қолдест	70	118,6	90	90	150,2	100	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған қантты компот	200	68,5	200	200	68,5	200	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>Бақылағы, %</i>		24,0%		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	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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>Бақылағы, %</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	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қартон иен сабызден жасалған шоре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұзылыты	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұрышак гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Бағытын 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>Бақылағы, %</i>		28,0%		28,4%		28,7%

3-аята
S-күч

Тагым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас			Жас ерекшелігі 11-14 жас			Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	ккал	Шығарымы, г	ккал	ккал	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7		
Қас етінен рату	200	183,8	220	206,4	250	310,9		
Сүт қосылған қажоо	200	240,3	200	240,3	200	240,3		
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2		
Қарабылдай және билдей нансы	30	67,5	50	90,0	50	90,0		
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4		
Барлығы, %		26,6%		23,2%		25,3%		

4-аята

1-күч

Тагым атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас			Жас ерекшелігі 11-14 жас			Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	ккал	Шығарымы, г	ккал	ккал	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7		
Сәбіз бен қияр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0		
Қас етінен дайындалған палуу	200	322,2	220	354,1	250	307,8		
Сүт қосылған қажоо	200	240,3	200	240,3	200	240,3		
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2		
Қарабылдай және билдей нансы	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-аята

2-күч

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

Сыр етінен дайындалған ормалар	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабыл және бидай наньы	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>		25,32%		25,28%		25,34%

4-шітк

3-күні

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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 бұрышқ тартпсірі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабылдан 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>		25,04%		26,76%		25,34%

4-күн

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

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

4-апта

5-сүй

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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
Қарағанды және бидай наны	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>

Маусым: қыс-көктем

1-апта

1-сүй

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қуыс етінен дайындалған «Болонья»	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
Қарағанды және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	552	542	594	603	626	652
<i>Барлығы, %</i>		<i>25,8%</i>		<i>25,1%</i>		<i>23,3%</i>

1-ант
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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 наньы	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	
	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, г	ккал	Шығарымы, 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
Димонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сәндіч	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабыдай және бидай наньы	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 сабызден пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық қоллеттері	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
Балық алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабыдай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
<i>Бірлікте, %</i>		<i>28,0%</i>		<i>28,4%</i>		<i>28,7%</i>

1 апта
5-ші күні

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 қызыо	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабыдай және бидай наньы	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
<i>Бірлікте, %</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 жүрші	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған қызыо	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабыдай және бидай наньы	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлыгы	550	647,32	610	792,7	650	852,7
<i>Барлыгы, %</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	квал	3	Шығымы, г	квал	Шығымы, г	квал
1	2	3	4	5	6	7	
200	350,9		220	380,7	250	483,7	
Сыыр етінен дайындалған орамалар							
Қаймақты тұтлық	20	42,1	20	42,1	20	42,1	
Құртқа жеместерден дайындалған қантты	200	68,5	200	68,5	200	68,5	
Қарабыдай және быдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5	
Барлығы	450	529	490	603,8	520	706,8	
<i>Барлығы, %</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	квал	3	Шығымы, г	квал	Шығымы, г	квал
1	2	3	4	5	6	7	
Сейіз бен ірімшік қосылған сүздіт	60	80,0	80	107,8	100	134,3	
Күс етінен құмырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9	
Қарқалде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0	
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0	
Қарабыдай және быдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5	
Барлығы	610	614,9	670	709,15	720	736,73	
<i>Барлығы, %</i>		<i>29,28%</i>		<i>29,59%</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	
Балық котлеті	70	185,3	90	199,2	100	238,4			
Жасыл бұрышак гариңірі	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			
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3			
Қарабылшы және билдай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5			
Барлығы	470	605,23	535	692,75	580	770,55			
<i>Барлығы, %</i>		<i>28,82%</i>		<i>28,86%</i>		<i>27,52%</i>			

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 қыраққабағ пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұрышак содпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабылдай 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
<i>Барлығы, %</i>		<i>30,82%</i>		<i>29,80%</i>		<i>28,59%</i>

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 паллау	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
Қарабылдай және билдай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0

Барымты	610	537,7	670	619,85	720	700,13
барымты, %		25,6%		25,8%		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
Синір 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
Құрлық жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған махарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барымты	510	541,44	590	625,42	650	702,18
барымты, %		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
Көкністермен бұзылған тауық төс еті	70	102,3	90	106,3	100	108,8
Қарасұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған кякао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алива	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
барымты, %		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	
	Шығарылым, г	ккал		Шығарылым, г	ккал		Шығарылым, г	ккал
1	2	3		4	5		6	7
Картоп пен сәбіз мөресі	130	161,8		150	200,8		180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9		90	240,2		100	299,4
Сүтті-томақ тұздығы	20	50,7		20	50,7		20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0		25	28,0		30	30,0
Дамонды сусын	200	35,2		200	35,2		200	35,2
Қарабылдай 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>

3-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас			Жас ерекшелігі 11-14 жас			Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығарылым, г	ккал		Шығарылым, г	ккал		Шығарылым, г	ккал
1	2	3		4	5		6	7
Ет қосылған борш	200	109,0		250	121,0		300	178,0
Трімшік қосылған Бүтерброл наньы	50	364,7		50	364,7		50	364,7
«Денеушық» сусыны	200	68,5		200	68,5		200	68,5
Қарабылдай 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>

4-апта

1-күн

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

Сәбіз бен қияр 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 қазо	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабылай және бұлай 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	
	Шығарылды, г	ккал	Шығарылды, г	ккал	Шығарылды, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сыыр етінен дайындалған ормыштар	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабылай және бұлай 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	
	Шығарылды, г	ккал	Шығарылды, г	ккал	Шығарылды, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7

Күс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұрышак гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ сусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Ітімұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қара бидай 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>25,54%</i>

4-аяпта 4-сүн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымд, г	ккал	Шығымд, г	ккал	Шығымд, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картол пен сәбіз пірресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	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-аяпта

5-сүн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымд, г	ккал	Шығымд, г	ккал	Шығымд, 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
Димонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	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