



КЕҢІСІДІ
Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысы Б. Кузембаева
« » 2025 жыл



БЕКІТЕМІН
Ақтөбе облысы денсаулық сақтау басқармасының басшысы
Е. Султангереев
« » 2025 жыл

Ақтөбе облысы жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ

Маусым: жаз-күз

1-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 |
| Қызанақ, қияр 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 (кантпен) | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Алма | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |
| Барлығы | 610 | 569,3 | 670 | 642,04 | 720 | 704,1 |
| Барлығы, % | | 27,1% | | 26,8% | | 25,1% |

1-апта
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 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 |
| Қарабидай және бидай 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 |
| Барлығы, % | | 30,82% | | 29,80% | | 28,59% |

1-апта
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 |
| Дәрумен 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 наны | 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 |
| Барлығы, % | | 25,8% | | 26,1% | | 25,1% |

1 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 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| Балықтан 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 |
| Лимонды сусын | 200 | 35,2 | 200 | 35,2 | 200 | 35,2 |
| Қарабидай және бидай наны | 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 бутерброд | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 |
| «Денсаулық» сусыны | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Қарабидай және бидай наны | 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 |
| Құс 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 какао | 200 | 122,3 | 200 | 122,3 | 200 | 122,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Бидай-қарабидай 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
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 |
| Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы(голубцы) | 200 | 350,9 | 220 | 380,7 | 250 | 483,7 |
| Қаймақ соусы | 20 | 42,1 | 20 | 42,1 | 20 | 42,1 |
| Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Бидай-карабидай 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

| 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 ірімшік қосылған салат | 60 | 80,0 | 80 | 107,8 | 100 | 145,3 |
| Құс етінен дайындалған қуырма | 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 |
| Бидай-карабидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 112,5 | 50 | 112,5 |

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

2-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 |
| 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 |
| балғын алмадан жасалған компот | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 |
| Бидай-карабидай 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 | |
|---|-------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ақ қауданды қырыққабат пен алмадан жасалған салат | 60 | 39,3 | 80 | 43,6 | 100 | 66,3 |
| Ет қосылған бұршақ сорпасы | 200 | 280,5 | 220 | 299,2 | 250 | 361,9 |
| Лимон сусыны | 200 | 35,2 | 200 | 35,2 | 200 | 35,2 |
| Бидай-карабидай 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 | |
|--|-------------------------|--------------|--------------------------|------------|--------------------------|------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Құс 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% | | 23,0% |

3-апта
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 |
| 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 қарақұмық ботқасы | 130 | 140,1 | 150 | 182,5 | 180 | 221,4 |
| Сияр етінен дайындалған котлет | 70 | 118,6 | 90 | 150,2 | 100 | 167,7 |
| Құрғақ жемістерден жасалған қантты компот | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| Қарабидай 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 | |
|---|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, 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 бутерброд | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 |
| Қарабидай 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 | |
|-----------------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Қартоп пен сәбізден жасалған пюре | 130 | 161,8 | 150 | 200,8 | 180 | 261,8 |
| Балық котлеттері | 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 |
| Балғын алмадан дайындалған компот | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 |
| Қарабидай 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 | |
|---------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Құс етінен рагу | 200 | 183,8 | 220 | 206,4 | 250 | 310,9 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |
| Барлығы | 550 | 558,8 | 590 | 603,9 | 620 | 708,4 |
| <i>Барлығы, %</i> | | 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 | |
|------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сәбіз бен қияр таяқшалары | 60 | 20,9 | 80 | 29,0 | 100 | 36,0 |
| Құс етінен дайындалған палау | 200 | 322,2 | 220 | 354,1 | 250 | 397,8 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 112,5 | 50 | 112,5 |
| Барлығы | 610 | 718,1 | 670 | 803,1 | 720 | 853,8 |
| <i>Барлығы, %</i> | | 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 | |
|-------------|-------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Сиыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы) | 200 | 350,9 | 220 | 380,7 | 250 | 483,7 |
| Жаңа піскен алмалан дайындалған компот | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 |
| Қарабидай 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> | | 25,32% | | 25,28% | | 25,34% |

4-апта
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 |
| Құс етінен дайындалған шницель | 70 | 141,1 | 90 | 167,1 | 100 | 199,1 |
| Қарақұмық ботқасы | 130 | 140,1 | 150 | 182,5 | 180 | 221,4 |
| Жасыл бұршақ гарнирі | 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 |
| Қарабидай 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> | | 25,04% | | 26,76% | | 25,54% |

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 соусында) | 70 | 290,1 | 90 | 299,4 | 100 | 379,4 |

| | | | | | | |
|---------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Картоп пен сәбіз пюресі | 130 | 104,3 | 150 | 136,4 | 180 | 141,8 |
| «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 | 530,4 | 490 | 616,8 | 530 | 702,2 |
| <i>Барлығы, %</i> | | 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 | |
|--------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | 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 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> | | 25,38% | | 25,84% | | 25,07% |

Маусым: қыс-көктем

1-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 |
| Құс етінен дайындалған «Болоньезе» | 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 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |
| Барлығы | 552 | 542 | 594 | 603 | 626 | 652 |
| <i>Барлығы, %</i> | | 25,8% | | 25,1% | | 23,3% |

1-апта
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 |
| Сиыр етінен дайындалған котлеттер | 70 | 118,6 | 90 | 150,2 | 100 | 167,7 |
| Күрғақ жемістерден жасалған тәтті компот | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Қарабидай 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-апта
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 сэндвич | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 |
| Қарабидай 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-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 сәбізден пюре | 130 | 161,8 | 150 | 200,8 | 180 | 261,8 |
| Балық котлеттері | 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 |
| Балғын алма компоты | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 |
| Қарабидай 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% |

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 |
| Құс етінен рагу | 200 | 183,8 | 220 | 206,4 | 250 | 310,9 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |
| Барлығы | 550 | 558,8 | 590 | 603,9 | 620 | 708,4 |
| <i>Барлығы, %</i> | | 26,6% | | 25,2% | | 25,3% |

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 |
| Құс 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 какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 112,5 | 50 | 112,5 |

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

2-апта

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 |
| Сыыр етінен дайындалған орамжапырақ орамасы (голубцы) | 200 | 350,9 | 220 | 380,7 | 250 | 483,7 |
| Қаймақты тұздық | 20 | 42,1 | 20 | 42,1 | 20 | 42,1 |
| Құрғақ жемістерден дайындалған қантты | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Қарабидай және бидай 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

| 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 ірімшік қосылған салат | 60 | 80,0 | 80 | 107,8 | 100 | 134,3 |
| Құс етінен қуырдақ | 200 | 399,4 | 220 | 420,9 | 250 | 421,9 |
| Каркаде шайы | 200 | 12,0 | 200 | 12,0 | 200 | 12,0 |
| Алма | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 |
| Қарабидай және бидай 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>29,55%</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 | Шығымы, г | | ккал | | Шығымы, г | | ккал | |
|---------------------------|-----------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Балық котлеті | | 70 | 185,3 | 90 | 199,2 | 100 | 238,4 | |
| Жасыл бұршақ гарнирі | | 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 | |
| Қарабидай және бидай наны | | 30 | 67,5 | 50 | 112,5 | 50 | 112,5 | |
| Барлығы | | 470 | 605,23 | 535 | 692,75 | 580 | 770,55 | |
| <i>Барлығы, %</i> | | | 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 | |
|-------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ақ қырыққабат 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 |
| Қарабидай және бидай 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 | |
|---------------------------|-------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сәбіз бен ірімшік салаты | 60 | 80,0 | 80 | 107,8 | 100 | 144,3 |
| Құс еті қосылған палау | 200 | 322,2 | 220 | 354,1 | 250 | 397,8 |
| Қарқалдә шайы | 200 | 12,0 | 200 | 12,0 | 200 | 12,0 |
| Алмалар | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |

| | | | | | | |
|-------------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|---------------|
| Барлығы | 610 | 537,7 | 670 | 619,85 | 720 | 700,13 |
| <i>Барлығы, %</i> | | <i>25,6%</i> | | <i>25,8%</i> | | <i>25,0%</i> |

3-апта

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 |
| Дәруменді салат | 60 | 39,3 | 80 | 43,6 | 100 | 66,3 |
| Сыыр етінен жасалған котлет | 70 | 118,6 | 90 | 150,2 | 100 | 167,7 |
| Қарабидай 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 |
| Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот | | | | | | |
| Қайнатылған макарон | 130 | 205,4 | 150 | 231,0 | 180 | 267,6 |
| Барлығы | 510 | 541,44 | 590 | 625,42 | 650 | 702,18 |
| <i>Барлығы, %</i> | | <i>25,8%</i> | | <i>26,1%</i> | | <i>25,1%</i> |

3-апта

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 |
| Көкөністермен қуырылған 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 какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 | 120 | 56,0 |
| Қарабидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 90,0 | 50 | 90,0 |
| Барлығы | 550 | 606,22 | 610 | 675,1 | 650 | 716,5 |
| <i>Барлығы, %</i> | | <i>28,9%</i> | | <i>28,1%</i> | | <i>25,6%</i> |

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 пюресі | 130 | 161,8 | 150 | 200,8 | 180 | 261,8 |
| Балық котлеттері | 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 |
| Қарабидай және бидай наны | 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 | |
|---------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | 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 бутерброд наны | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 | 50 | 364,7 |
| «Денсаулық» сусыны | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 | 200 | 68,5 |
| Қарабидай және бидай наны | 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 | |
|-------------|-------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Сәбіз бен қияр таяқшалары | 60 | 20,9 | 80 | 29,0 | 100 | 36,0 |
| Құс етінен дайындалған палау | 200 | 322,2 | 220 | 354,1 | 250 | 397,8 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 | 200 | 240,3 |
| Алма | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 | 120 | 67,2 |
| Қарабидай 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 | |
|--|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал | Шығымы, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сыыр етінен дайындалған орамжапырақ | 200 | 350,9 | 220 | 380,7 | 250 | 483,7 |
| Жаңа піскен алмадан дайындалған компот | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 | 200 | 71,3 |
| Қарабидай 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 |
| Барлығы, % | | 25,32% | | 25,28% | | 25,34% |

4-апта

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 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Құс етінен дайындалған шницель | 70 | 141,1 | 90 | 167,1 | 100 | 199,1 |
| Қарақұмық ботқасы | 130 | 140,1 | 150 | 182,5 | 180 | 221,4 |
| Жасыл бұршақ гарнирі | 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 |
| Қара бидай және бидай наны | 30 | 67,5 | 50 | 112,5 | 50 | 112,5 |
| Барлығы | 590 | 525,82 | 655 | 642,2 | 700 | 715,1 |
| Барлығы, % | | 25,04% | | 26,76% | | 25,54% |

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 |
| Қартоп пен сәбіз пюресі | 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 |
| Барлығы, % | | 28,00% | | 28,38% | | 29,36% |

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 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 |
| Барлығы, % | | 25,38% | | 25,84% | | 25,07% |

Марс