



Маңғыстау облысының
денсаулық сақтау басқармасы
№ 397-НҚ
«04» 12 2025ж.
Ақтау қаласы

Маңғыстау облысының
білім басқармасы
№ 273 НҚ
«01» 12 2025ж.
Ақтау қаласы

БІРЛЕСКЕН БҰЙРЫҚ

2025 жылғы 29 тамыз

Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №276-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №187 НҚ «2025 жылғы 14 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №263-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №180 НҚ «Жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептерде 2025–2026 оқу жылына арналған перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

«Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 21 желтоқсандағы № ҚР ДСМ-302/2020 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 4 наурыздағы № 16 бұйрығының 3-тарауының 64, 65-тармақтарына және «Үлгілік перспективалық мектеп мәзірін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитеті төрағасының 2024 жылғы 25 желтоқсандағы № 135-ПҚ бұйрығына сәйкес, **БҰЙЫРАМЫЗ:**

1. 2025 жылғы 29 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №276-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №187 НҚ «2025 жылғы 14 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №263-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №180 НҚ «Жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен

тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептерде 2025–2026 оқу жылына арналған перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы бірлескен бұйрығының 1-қосымшасына өзгерістер мен толықтырулар енгізілсін.

2. «Маңғыстау облысы әкімдігінің денсаулық сақтау басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің ана мен бала денсаулығын қорғау бөлімі осы бұйрықты «Маңғыстау облысы әкімдігінің денсаулық сақтау басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің ведомствосына қарасты медициналық-санитариялық алғашқы көмек көрсету ұйымдарына *(меншік нысанына қарамастан)* жеткізсін.

3. Медицина ұйымдарының *(меншік нысанына қарамастан)* директорлары осы бұйрықты білім беру ұйымдарындағы медициналық кабинеттердің қызметкерлерінің назарына жеткізсін.

4. Осы бұйрықтың орындалысын қадағалауды өзімізге қалдырамыз.

Маңғыстау облысының
денсаулық сақтау
басқармасының басшысы
Б.Избасаров



Маңғыстау облысының
білім басқармасының
басшысы
А.Кумбаев



1 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|------------|------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Құс етінен асбұшақ сорпасы Суп гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,77 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,97 | 300/15 | 6,2 | 2,76 | 15,6 | 151,16 |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 230 | 6,86 | 2,14 | 44,4 | 253,97 | 250 | 9,4 | 2,8 | 56,1 | 324,17 | 250 | 10,4 | 3,26 | 58,7 | 349,36 |

1 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сиыр етінен пісірілген палау Плов из говядины | 200 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 220 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 250 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 |
| 2 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 |
| 3 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 530 | 14,88 | 5,88 | 58,82 | 363,06 | 570 | 14,8 | 4,18 | 70,92 | 383,06 | 600 | 21,28 | 7,88 | 78,32 | 454,01 |

1 - апта 4 - күн

| № | Тамактың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|------|------|-------|-------|--------------------------|------|------|-------|-------|--------------------------|------|------|-------|--------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Құс етінен үй кеспе сорпасы лапша домашняя с курицей | 200/10 | 2,26 | 2,2 | 14,26 | 88 | 250/13 | 2,82 | 2,75 | 17,82 | 110 | 300/15 | 3,39 | 3,3 | 21,39 | 132 |
| 2 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 75,25 |
| | Барлығы | 130 | 6,51 | 4,1 | 29,67 | 184,5 | 150 | 8,57 | 4,85 | 42,33 | 251,5 | 150 | 9,14 | 5,4 | 45,9 | 236,25 |

1 - апта 5 - күн

| № | Тамактың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|--------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сыыр етінен котлет Котлеты из говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 100 | 13,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 |
| 2 | Негізгі қызыл тұздық красный основной | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 |
| 3 | Қайнатылған қарақұмық Гречка отварная | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,68 | 234,44 | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 180 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 |
| 4 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 |
| 5 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 450 | 23,48 | 18,71 | 75,57 | 575,41 | 510 | 29,23 | 22,23 | 93,38 | 702,81 | 550 | 30,49 | 24,86 | 103,22 | 753,58 |

2 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины | 200 | 24,4 | 10,1 | 55 | 444 | 220 | 26,84 | 22,22 | 60,5 | 488 | 250 | 30,5 | 13,75 | 68,75 | 555 |
| 2 | Сүзбе салынған бөлке с творогом Ватрушка | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 |
| 3 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 490 | 33,39 | 16,94 | 108,86 | 769,58 | 530 | 37,33 | 29,26 | 123,46 | 858,58 | 560 | 40,99 | 20,79 | 131,71 | 899,08 |

2 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,98 | 300/15 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 |
| 2 | Қысаль | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 |
| 3 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 330 | 6,66 | 2,14 | 48,54 | 273,88 | 350 | 9,2 | 2,8 | 60,24 | 344,08 | 350 | 10,24 | 3,26 | 62,84 | 342,77 |

2 - апта 4 - күн

| № | Тамактың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сыр етінен тефтель Тефтели из говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 100 | 13,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 |
| 2 | Негізгі қызыл тұздық красный основной Соус | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 |
| 3 | Қайнатылған макарон Макарроны отварные | 130 | 5,8 | 4,5 | 29 | 196,2 | 150 | 7 | 5,6 | 34,6 | 236,1 | 180 | 10 | 7,2 | 52,5 | 317,8 |
| 4 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 5 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 260 | 10,05 | 6,4 | 44,41 | 292,7 | 300 | 12,75 | 7,7 | 59,11 | 377,6 | 330 | 15,75 | 9,3 | 77,01 | 432,8 |

2 - апта 5 - күн

| № | Тамактың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сыр етінен Рассольник Рассольник из говядины | 200/10 | 1,6 | 4 | 10,4 | 88 | 250/13 | 2 | 5 | 13 | 110 | 300/15 | 2,4 | 6 | 15,6 | 132 |
| 2 | Тәтті шай Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 230 | 3,98 | 4,38 | 24,52 | 173,06 | 250 | 5,88 | 5,58 | 36,22 | 240,06 | 250 | 6,28 | 6,58 | 38,82 | 235,56 |

3 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|------|------|------|--------|--------------------------|------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|------|--------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Құс етінен асбұршақ сорпасы Супі гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,98 | 300/15 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 230 | 6,86 | 2,14 | 44,4 | 253,98 | 250 | 9,4 | 2,8 | 56,1 | 324,18 | 250 | 10,44 | 3,26 | 58,7 | 322,87 |

3 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------|-------|------|-------|--------------------------|-------|------|------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Көкөніс және тауық етімен қарақұмық ботқасы Гречневая каша с овощами и курицей | 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 | Тәтті шәй | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 |
| 3 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |

3 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--------------|------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Сыр етінен котлет Котлеты из говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 100 | 13,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 |
| 2 | "Көктем" көкөніс қосылған күріш Рис с овощами "Көктем" | 130 | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191 | 150 | 3,8 | 4 | 39,1 | 210,1 | 180 | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250 |
| 2 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 260 | 7,65 | 5,8 | 50,31 | 287,5 | 300 | 9,55 | 6,1 | 63,61 | 351,6 | 330 | 10,15 | 7,6 | 69,41 | 365 |

3 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Құс етінен үй кеспе сорпасы лапша домашняя с курицей | 200/10 | 2,26 | 2,2 | 14,26 | 88 | 250/13 | 2,82 | 2,75 | 17,82 | 110 | 300/15 | 3,39 | 3,3 | 21,39 | 132 |
| 2 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 230 | 4,64 | 2,58 | 28,38 | 173,06 | 250 | 6,7 | 3,33 | 41,04 | 240,06 | 250 | 7,27 | 3,88 | 44,61 | 235,56 |

| № | Тамактын атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 Тангы ас | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1 | Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная) | 180 | 6,98 | 9 | 39,17 | 266,4 | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | | | |
| 2 | Крекер печеньесі Печенье крекер | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 | | | |
| 3 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 440 | 12,66 | 10,38 | 75,79 | 465,16 | 480 | 14,94 | 11,58 | 89,24 | 539,76 | 530 | 16,88 | 14,08 | 100,12 | 587,26 | | | |
| | Түскі ас | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті Куриная грудка запеченая с макаронами и сыром | 200 | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | 220 | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | 250 | 35 | 15,7 | 27 | 92,3 | | | |
| 2 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | | | |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 430 | 30,78 | 13,18 | 34,42 | 407,06 | 470 | 34,78 | 14,38 | 46,82 | 486,06 | 500 | 38,88 | 16,28 | 50,22 | 222,36 | | | |

4 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------|------|------|------|------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| 1 | Сыр етінен пісірілген палау | 200 | 24,4 | 10,1 | 55 | 444 | 220 | 26,84 | 22,22 | 60,5 | 488 | 250 | 30,5 | 13,75 | 68,75 | 555 | | | | | |
| 2 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | | | | | |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | 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 | 430 | 26,6 | 10,4 | 79,94 | 561,1 | 470 | 30,54 | 22,72 | 94,54 | 650,1 | 500 | 34,2 | 14,25 | 102,79 | 690,6 | | | | | |

4 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|------------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|-----------|------|------|------|------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| 1 | Фрикадельки салынған сорпа Суп с фрикадельками | 200 | 5,6 | 4,8 | 26,4 | 118,8 | 250 | 7 | 6 | 33 | 148,5 | 300 | 8,4 | 7,2 | 39,6 | 178,2 | | | | | |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | | | | | |
| 3 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | | | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | 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 | 530 | 8,6 | 5,1 | 73,6 | 328 | 600 | 11,5 | 6,5 | 89,3 | 402,7 | 650 | 12,9 | 7,7 | 95,9 | 405,9 | | | | | |

4 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу из говядины с овощами | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |
| 2 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 330 | 21,2 | 6,67 | 36,16 | 293,5 | 370 | 24,4 | 7,35 | 47,31 | 357,5 | 400 | 25,51 | 7,96 | 53,22 | 366 |

4 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Тауық етінен "Ежикі" "Ежикі" куринис | 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 | Көкөніс қосылған қарақұмық Гречка рассыпчатая с овощами | 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 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 4 | Сүзбе салынған белке с творогом | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 |
| 5 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 490 | 25,09 | 15,14 | 82,36 | 599,78 | 550 | 33,09 | 16,84 | 97,26 | 685,28 | 590 | 34,69 | 18,74 | 108,96 | 720,58 |

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

1 - апта

1 - апта 1 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|--|-------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|--------------------------|-------|-------|--------|-----------|-------|--------------------------|-------|--------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| | Таңғы ас | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшенная) | 180 | 6,98 | 9 | 39,17 | 266,4 | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 | | | |
| 2 | Сары май Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,24 | 0,09 | 74,3 | 10 | 0,06 | 8,24 | 0,09 | 74,3 | 10 | 0,06 | 8,24 | 0,09 | 74,3 | | | |
| 3 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 420 | 9,42 | 17,62 | 57,38 | 425,76 | 460 | 11,7 | 18,82 | 70,83 | 500,36 | 510 | 13,64 | 21,32 | 81,71 | 574,36 | | | |
| | Түскі ас | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8 | 54,4 | 419,3 | | | |
| 2 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | | | |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 430 | 26,88 | 5,88 | 63,42 | 420,66 | 470 | 30,98 | 7,28 | 76,12 | 502,36 | 500 | 34,18 | 8,58 | 81,62 | 549,36 | | | |

1 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------|--------------------------|------------|-------------|---------------|------------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|-----------|------|------|------|------|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 1 | Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,77 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,97 | 300/15 | 6,2 | 2,76 | 15,6 | 151,16 | | | | | | |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен Компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | | | | | | |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 230 | 6,86 | 2,14 | 44,4 | 253,97 | 250 | 9,4 | 2,8 | 56,1 | 324,17 | 250 | 10,4 | 3,26 | 58,7 | 349,36 | | | | | | |

1 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------|------|------|------|------|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 1 | Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины | 200 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 220 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 250 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 | | | | | | |
| 2 | Алма Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | | | | | | |
| 3 | Тәтті шай Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 4,32 | 17,56 | | | | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный | 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 | 530 | 14,88 | 5,88 | 58,82 | 363,06 | 570 | 14,8 | 4,18 | 70,92 | 383,06 | 600 | 21,28 | 7,88 | 78,32 | 454,01 | | | | | | |

1 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|------------|-------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 1 | Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей | 200/10 | 2,26 | 2,2 | 14,26 | 88 | 250/13 | 2,82 | 2,75 | 17,82 | 110 | 300/15 | 3,39 | 3,3 | 21,39 | 132 |
| 2 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 75,25 |
| | Барлығы | 130 | 6,51 | 4,1 | 29,67 | 184,5 | 150 | 8,57 | 4,85 | 42,33 | 251,5 | 150 | 9,14 | 5,4 | 45,9 | 236,25 |

1 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 1 | Сыр етінен котлет Котлеты из говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 100 | 13,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 |
| 2 | Негізгі қызыл тұздық Соус красный основной | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 | 20 | 3 | 3,9 | 3,7 | 61,7 |
| 3 | Қайнатылған қарақұмық Гречка отварная | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,68 | 234,44 | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,18 | 270,51 | 180 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 |
| 4 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 |
| 5 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 450 | 23,48 | 18,71 | 75,57 | 575,41 | 510 | 29,23 | 22,23 | 93,38 | 702,81 | 550 | 30,49 | 24,86 | 103,22 | 753,58 |

2 - апта 1 - күн

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 1 | Сыр етінен пісірілген палау Плов из говядины | 200 | 24,4 | 10,1 | 55 | 444 | 220 | 26,84 | 22,22 | 60,5 | 488 | 250 | 30,5 | 13,75 | 68,75 | 555 |
| 2 | Сүзбе салынған бөлке с творогом Ватрушка | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 |
| 3 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 490 | 33,39 | 16,94 | 108,86 | 769,58 | 530 | 37,33 | 29,26 | 123,46 | 858,58 | 560 | 40,99 | 20,79 | 131,71 | 899,08 |

2 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|--|-------------------------|------|------|-------|--------|-----------|--------------------------|------|-------|--------|-----------|-------|--------------------------|-------|--------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1 | Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,98 | 300/15 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 | | | |
| 2 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | | | |
| 3 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб | 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 | 330 | 6,66 | 2,14 | 48,54 | 273,88 | 350 | 9,2 | 2,8 | 60,24 | 344,08 | 350 | 10,24 | 3,26 | 62,84 | 342,77 | | | |

2 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|----------------|-------------------------|------|------|------|------|-----------|--------------------------|------|------|------|-----------|------|--------------------------|------|------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 1 | Сүтті ботка (манка жармасы, күрш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная)) | 180 | 6,98 | 9 | 39,17 | 266,4 | 200 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 250 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 |
| 2 | Крекер печенье Печенье крекер | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1 | 22,5 | 113,7 |
| 3 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 440 | 12,66 | 10,38 | 75,79 | 465,16 | 480 | 14,94 | 11,58 | 89,24 | 539,76 | 530 | 16,88 | 14,08 | 100,12 | 587,26 |
| | Түскі ас | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей | 200/10 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 | 250/13 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,98 | 300/15 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 |
| 2 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 230 | 6,54 | 2,22 | 24,52 | 185,84 | 250 | 9,08 | 2,88 | 36,22 | 256,04 | 250 | 10,12 | 3,34 | 38,82 | 281,23 |

3 - анта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|---|-------------------------|------|------|------|-------|-----------|--------------------------|------|------|-------|-----------|------|--------------------------|------|-------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | -5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1 | Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8 | 54,4 | 419,3 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-----------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов | Компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | Хлеб | 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 | | 430 | 27,2 | 5,8 | 79,3 | 488,8 | 470 | 31,3 | 7,2 | 92 | 570,5 | 500 | 34,5 | 8,5 | 97,5 | 591 |

3 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------|------|------|------|------|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 1 | Көкөніс және тауық етпен қарақұмық ботқасы Гречневая каша с овощами и курицей | 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 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | | | | | | |
| 3 | Алма Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | | | | | | |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | 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 | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 | | | | | | |

3 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|-------|------|-------|--------|-----------|--------------------------|------|-------|-------|-----------|-------|--------------------------|-------|--------|-----------|------|------|------|------|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | |
| 1 | Сыыр етінен котлет Котлеты из говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 100 | 13,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| 2 | "Көктем" көкөніс қосылған күріш | 130 | 3,4 | 3,9 | 34,9 | 191 | 150 | 3,8 | 4 | 39,1 | 210,1 | 180 | 4,4 | 5,5 | 44,9 | 250 |
| 2 | Рис с ошошами "Көктем" | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 260 | 7,65 | 5,8 | 50,31 | 287,5 | 300 | 9,55 | 6,1 | 63,61 | 351,6 | 330 | 10,15 | 7,6 | 69,41 | 365 |

3 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|---|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1 | Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей | 200/10 | 2,26 | 2,2 | 14,26 | 88 | 250/13 | 2,82 | 2,75 | 17,82 | 110 | 300/15 | 3,39 | 3,3 | 21,39 | 132 | | | |
| 2 | Тәтті шәй Чай сладкий | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200 | 0,18 | 0,08 | 0,32 | 17,56 | | | |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 230 | 4,64 | 2,58 | 28,38 | 173,06 | 250 | 6,7 | 3,33 | 41,04 | 240,06 | 250 | 7,27 | 3,88 | 44,61 | 235,56 | | | |

4 - апта 1 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| | Таңғы ас | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 2 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 | 200 | 0 | 0 | 11,14 | 49,6 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | 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 | 430 | 26,6 | 10,4 | 79,94 | 561,1 | 470 | 30,54 | 22,72 | 94,54 | 650,1 | 500 | 34,2 | 14,25 | 102,79 | 690,6 |

4 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 1 | Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лаша домашняя с курицей | 200/10 | 2,26 | 2,2 | 14,26 | 88 | 250/13 | 2,82 | 2,75 | 17,82 | 110 | 300/15 | 3,39 | 3,3 | 21,39 | 132 |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| 3 | Алма Яблоки | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 | 100 | 0,3 | 0 | 13,2 | 56 |
| 4 | Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний | 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 | 330 | 5,26 | 2,5 | 61,46 | 297,2 | 350 | 7,32 | 3,25 | 74,12 | 364,2 | 350 | 7,89 | 3,8 | 77,69 | 359,7 |

4 - апта 4 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
|---|--|-------------------------|-------|------|-------|------|--------------------------|-------|------|------|------|--------------------------|-------|------|-------|------|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 1 | Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу Рагу из говядины с овощами | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| 2 | Шубат 3,2% | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 | 100 | 2,05 | 1,6 | 1,61 | 29 |
| 3 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 330 | 21,2 | 6,67 | 36,16 | 293,5 | 370 | 24,4 | 7,35 | 47,31 | 357,5 | 400 | 25,51 | 7,96 | 53,22 | 366 |

4 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--|--|--|
| | | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 1 | Тауық етінен "Ежики" "Ежики" куриные | 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 | Көкөніс қосылған қарақұмық Гречка рассыпчатая с овощами | 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 | Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | | | |
| 4 | Сүзбе салынған бөлке Вагрушка с творогом | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,86 | 172,38 | | | |
| 5 | Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный | 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 | 490 | 25,09 | 15,14 | 82,36 | 599,78 | 550 | 33,09 | 16,84 | 97,26 | 685,28 | 590 | 34,69 | 18,74 | 108,96 | 720,58 | | | |