



Маңғыстау облысының  
денсаулық сақтау басқармасы

№ 276-НҚ

«29» 08 2025ж.

Ақтау қаласы

Маңғыстау облысының  
білім басқармасы

№ 187 НҚ

«29» 08 2025ж.

Ақтау қаласы

## БІРЛЕСКЕН БҰЙРЫҚ

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

«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 14 тамыздағы 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 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



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 |       |       |       |        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
|   |                                                                                               | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, 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 ботқа (манка жармасы, күріш, тары жармасы)<br>(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<br>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 шай<br>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<br>Хлеб<br>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 | Қайнатылған еті бар кеспе<br>Лапшевник с мясом                                                | 200                     | 23,1  | 9,6   | 31,3  | 322    | 220                      | 28,7  | 10    | 34,5  | 365    | 250                      | 31,3  | 10,6  | 37,6  | 394,4  |
| 2 | Тәтті шай<br>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<br>Хлеб<br>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                     | 25,48 | 9,98  | 49,42 | 407,06 | 470                      | 32,58 | 10,58 | 61,72 | 495,06 | 500                      | 35,18 | 11,18 | 64,82 | 524,46 |

| 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 асбұршақ сорпасы<br>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<br>жасалған компот<br>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<br>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 |       |      |       |        |
|                  |                                                 | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г | У, г  | ккал   | Шығым, 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<br>Плов из говядины | 100                     | 12,2  | 5,5  | 27,5  | 222    | 120                      | 10,62 | 3,6  | 30,5  | 197    | 140                      | 17,1  | 7,3  | 37,9  | 305,2  |
| 2                | Алма<br>Яблоки                                  | 100                     | 0,3   | 0    | 13,2  | 56     | 100                      | 0,3   | 0    | 13,2  | 56     | 100                      | 0,3   | 0    | 13,2  | 56     |
| 3                | Тәтті шай<br>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<br>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                                         | 430                     | 14,88 | 5,88 | 58,82 | 363,06 | 470                      | 14,8  | 4,18 | 70,92 | 383,06 | 490                      | 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 |      |      |      |        |
|                  |                                                           | Шығым, г                | Б, г | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, г                 | Б, г | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, 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<br>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                | Балғын жемістерден жасалған<br>сусын                      | 200                     | 0,5  |      | 20,2 | 85,7  | 200                      | 0,5  |      | 20,2 | 85,7  | 200                      | 0,5  |      | 20,2 | 85,7   |
| 3                | Компот из свежих фруктов                                  |                         |      |      |      |       |                          |      |      |      |       |                          |      |      |      |        |
|                  | Қара бидай-бидай наны Хлеб<br>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                                                   | 430                     | 27,2 | 5,8  | 79,3 | 488,8 | 470                      | 31,3 | 7,2  | 92   | 570,5 | 500                      | 34,5 | 8,5  | 97,5 | 580,25 |

| 1 - апта 5 - күн |                                               |                         |       |       |       |        |                          |       |       |       |        |                          |       |       |        |        |
|------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|--------|
| №                | Тамақтың атауы                                | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |       |        |        |
|                  |                                               | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, 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<br>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<br>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<br>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<br>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

| 2 - 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 ботқа (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                | Ірімшік Сыр                                                                                | 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 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  |  |  |  |
| 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                                                                                    | 420                     | 9,42  | 17,62 | 53,38 | 425,76 | 460       | 11,7                     | 18,82 | 66,83 | 500,36 | 510       | 13,64 | 21,32                    | 77,71 | 547,86 |  |  |  |
|                  | Түскі ас                                                                                   |                         |       |       |       |        |           |                          |       |       |        |           |       |                          |       |        |  |  |  |
| 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 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 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                     | 27,08 | 6,68  | 50,42 | 389,06 | 470       | 30,68                    | 8,38  | 63,82 | 475,06 | 500       | 33,18 | 9,68                     | 69,52 | 518,46 |  |  |  |

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<br>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<br>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<br>жасалған компот<br>из сухофруктов Компот | 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<br>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

| 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<br>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<br>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                                  | 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     |
|                  | ржано-пшеничный                                        |                         |      |      |       |        |                          |      |      |       |        |                          |       |      |       |        |
|                  | 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

| № | Тамактын атауы                                       | Жас ерекшелігі 7-10 жас |      |      |      |       | Жас ерекшелігі 11-14 жас |      |      |      |       | Жас ерекшелігі 15-18 жас |      |      |      |       |
|---|------------------------------------------------------|-------------------------|------|------|------|-------|--------------------------|------|------|------|-------|--------------------------|------|------|------|-------|
|   |                                                      | Шығым, г                | Б, г | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, г                 | Б, г | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, 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 | Нан салма                                            | 200                     | 11,1 | 8    | 40,3 | 154   | 250                      | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378   | 250                      | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 |
| 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 | 86    |
|   | Барлығы                                              | 430                     | 13,8 | 8,3  | 74,3 | 307,2 | 500                      | 17,9 | 12,7 | 94,2 | 576,2 | 500                      | 17,9 | 12,7 | 94,2 | 549,4 |

2 - апта 5 - күн

| № | Тамактын атауы                                                        | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |       |       |        |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
|   |                                                                       | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, 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 | Туранған күс еті бар картоп гратені Картофель гратен с куриным фаршем | 200                     | 27,9  | 10,6  | 15,7  | 274    | 220                      | 30,6  | 13,2  | 17,1  | 315    | 250                      | 33,8  | 15,8  | 19    | 359,9  |
| 2 | Тәтті шөй Чай слалкий                                                 | 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                                                               | 430                     | 30,28 | 10,98 | 29,82 | 359,06 | 470                      | 34,48 | 13,78 | 40,32 | 445,06 | 500                      | 37,68 | 16,38 | 42,22 | 463,46 |

3 - апта 1 - күн

| № | Тамақтың атауы                                                                              | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |       |        |        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|--------|
|   |                                                                                             | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, 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     |
|   | Таңты ас                                                                                    |                         |       |       |       |        |                          |       |       |       |        |                          |       |       |        |        |
| 1 | Сүтті ботқа (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшениная) | 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<br>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 шай<br>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<br>Хлеб<br>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 асбұшақ сорпасы<br>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 шай<br>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<br>Хлеб<br>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 - апта 2 - күн

| № | Тамақтың атауы                                             | Жас ерекшелігі 7-10 жас |      |      |      |       |          | Жас ерекшелігі 11-14 жас |      |      |       |          |      | Жас ерекшелігі 15-18 жас |      |       |    |    |  |
|---|------------------------------------------------------------|-------------------------|------|------|------|-------|----------|--------------------------|------|------|-------|----------|------|--------------------------|------|-------|----|----|--|
|   |                                                            | Шығым, г                | Б, г | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, г | Б, г                     | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, 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 | Қайнатылған еті бар кеспе<br>Лапшевник с мясом             | 200                     | 23,1 | 9,6  | 31,3 | 322   | 220      | 28,7                     | 10   | 34,5 | 365   | 250      | 31,3 | 10,6                     | 37,6 | 394,4 |    |    |  |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен<br>жасалған компот<br>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<br>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                                                    | 430                     | 25,8 | 9,9  | 65,3 | 475,2 | 470      | 32,9                     | 10,5 | 77,6 | 563,2 | 500      | 35,5 | 11,1                     | 80,7 | 566,1 |    |    |  |

3 - апта 3 - күн

| № | Тамақтың атауы                                                                    | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |       |      |       |          | Жас ерекшелігі 11-14 жас |      |      |       |          |       | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |        |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|------|-------|----------|--------------------------|------|------|-------|----------|-------|--------------------------|-------|--------|--|--|--|
|   |                                                                                   | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г | ккал  | Шығым, г | Б, г                     | Ж, г | У, г | ккал  | Шығым, 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<br>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<br>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<br>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<br>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 | Сыыр етінен котлет<br>Котлетты 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<br>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    |  |  |  |
| 3 | Балпын жемістерден жасалған<br>сусын<br>Компот из свежих фруктов | 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<br>Хлеб<br>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                                                          | 360                     | 6,1   | 4,2  | 68,9  | 344,2  | 400       | 8                        | 4,5  | 82,2  | 408,3 | 430       | 8,6   | 6                        | 88    | 421,7  |  |  |  |

3 - апта 5 - күн

| 3 - анна 3 - нұн |                                                           |                         |       |      |       |        |                          |       |      |       |        |                          |       |      |       |        |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|-------|--------|
| №                | Тамақтың атауы                                            | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |      |       |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |       |      |       |        | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |      |       |        |
|                  |                                                           | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г | У, г  | ккал   | Шығым, 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<br>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 шөй<br>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<br>Хлеб<br>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                                                   | 430                     | 26,88 | 5,88 | 59,42 | 420,66 | 470                      | 30,98 | 7,28 | 72,12 | 502,36 | 500                      | 34,18 | 8,58 | 77,62 | 522,86 |

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                                                                                              |                         |       |       |       |        |                          |       |       |       |        |                          |       |       |        |        |
| 1 | Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы)<br>(Каша молочная (манная ,рисовая, пшениная)        | 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<br>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 шай<br>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<br>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<br>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 шай<br>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<br>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  |  |  |  |
| 1 | 2                                                | 3                       | 4    | 5    | 6     | 7     | 8         | 9                        | 10    | 11    | 12    | 13        | 14   | 15                       | 16     | 17    |  |  |  |
| 1 | Сыыр етінен пісірілген патау<br>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 | 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<br>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                                          | 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                        | 9    | 10   | 11    | 12    | 13                       | 14   | 15   | 16    | 17    |
| 1 | Күс етінен үй кеспе сорпасы<br>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 | Құрғақ жеміс-жидектен<br>жасалған компот<br>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<br>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<br>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                     | 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        | 9                        | 10   | 11    | 12    | 13       | 14    | 15                       | 16    | 17    |      |  |  |
| 1 | Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу<br>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                                                          | 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<br>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                                                    | 430                     | 19,15 | 5,07 | 45,69 | 314,1 | 470      | 22,35                    | 5,75 | 56,84 | 378,1 | 500      | 23,46 | 6,36                     | 62,75 | 386,6 |      |  |  |

4 - апта 5 - күн

| № | Тамақтың атауы                                             | Жас ерекшелігі 7-10 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |       |       |       |        | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |       |        |        |
|---|------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|--------|
|   |                                                            | Шығым, г                | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, г                 | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал   | Шығым, 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"<br>"Ежики" куринье                    | 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<br>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<br>жасалған компот<br>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<br>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<br>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 |