ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ӘКІМДІГІ

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ» ММ

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН
АКИМАТ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ГУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА АКТОБЕ»

030002, Ақтөбе қаласы, Қ.Сәтпаев көшесі, 16 Б
факс 46-28-89, email: kans@aktgoroo.kz

030002 город Актобе,ул. К.Сатпаева, 16 Б
факс 46-28-89, email: kans@aktgoroo.kz

27.08.2026 № 02-03/2532

Мектеп басшыларына

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ, Ақтөбе облысының жалпы білім беретін мектептердің жекелеген санаттағы және 1-4 сыныптардың барлық оқушыларының тегін ыстық тамағын ұйымдастыруға арналған 4 апталық Ас мәзірі жұмыс үшін жолданады.

Қосымша: бет

Ақтөбе қаласы
білім бөлімінің басшысы **М.Косымбаева**

орын: А.Әпенова
тел: 8(708)121-13-65
8(7132)46-26-04

Scanned with CamScanner

КЕЛІСІЛДІ _____
Ақтөбе облысы білім басқармасының басшысы Б. Кузембаева
«___» _____ 2025 жыл

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

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

Маусым: жаз–күз

1-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Қызанақ, қияр және ірімшік тілімдері	60	55,1	80	73,4	100	91,8
Құс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Құрғақ жемістер компоты (қантпен)	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	610	569,3	670	642,04	720	704,1
Барлығы, %		*27,1%*		*26,8%*		*25,1%*

1-апта

2-күн

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

Қызанақ, қияр және ірімшік тілімдері	**60**	55,1	**80**	73,4	**100**	91,8
Құс етінен дайындалған палау	**200**	322,2	**220**	354,1	**250**	397,8
Құрғақ жемістер компоты (қантпен)	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Алма	**120**	56,0	**120**	56,0	**120**	56,0
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**610**	**569,3**	**670**	**642,04**	**720**	**704,1**
Барлығы, %		*27,1%*		*26,8%*		*25,1%*

1-апта

3-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Дәрумен салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Сиыр етінен дайындалған котлет	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Барлығы	510	**541,44**	590	**625,42**	650	**702,18**
Барлығы, %		*25,8%*		*26,1%*		*25,1%*

1 апта

4-күн

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

Балықтан дайындалған котлеттер	**70**	210,9	**90**	240,2	**100**	299,4
Сүтті-томат соусы	**20**	50,7	**20**	50,7	**20**	50,7
Картоп пен сәбіз пюресі	**130**	161,8	**150**	200,8	**180**	261,8
Жасыл бұршақ гарнирі	**20**	25,0	**25**	28,0	**30**	30,0
Лимонды сусын	**200**	35,2	**200**	35,2	**200**	35,2
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**470**	**551,12**	**535**	**644,92**	**580**	**767,12**
Барлығы, %		*26,2%*		*26,9%*		*27,4%*

1 апта

5-ші күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ет қосылған борщ	**200**	109,0	**250**	121,0	**300**	178,0
Ірімшік қосылған бутерброд	**50**	364,7	**50**	364,7	**50**	364,7
«Денсаулық» сусыны	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**480**	**609,7**	**550**	**644,2**	**600**	**701,2**
Барлығы, %		*29,0%*		*26,8%*		*25,0%*

2-апта

1-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Құс етінен қуырдақ	**70**	132,2	**90**	190,2	**100**	211,3
Көкөністер қосылған күріш	**130**	140,1	**150**	182,5	**180**	221,4
Сүт қосылған какао	**200**	122,3	**200**	122,3	**200**	122,3
Алма	**120**	67,2	**120**	67,2	**120**	67,2
Бидай-қарабидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5

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

2-апта

2-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Сиыр етінен дайындалған орамалар	**200**	350,9	**220**	380,7	**250**	483,7
Қаймақ соусы	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Бидай-қарабидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**450**	**529**	**490**	**603,8**	**520**	**706,8**
Барлығы, %		*25,19%*		*25,16%*		*25,24%*

2-апта

3-күн

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

Барлығы	**550**	**591,4**	**590**	**657,9**	**620**	**658,9**
Барлығы, %		*28,16%*		*27,41%*		*27,45%*

2-апта

4-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Балық котлеті	**70**	185,3	**90**	199,2	**100**	238,4
Жасыл бұршақ қосылған гарнир	**20**	25,0	**25**	28,0	**30**	30,0
Сүтті-томат соусы	**20**	50,7	**20**	50,7	**20**	50,7
Қайнатылған макарон	**130**	205,4	**150**	231,0	**180**	267,6
балғын алмадан жасалған компот	**200**	71,3	**200**	71,3	**200**	71,3
Бидай-қарабидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**470**	**605,23**	**535**	**692,75**	**580**	**770,55**
Барлығы, %		*28,82%*		*28,86%*		*27,52%*

2-апта

5-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ақ қауданды қырыққабат пен алмадан жасалған салат	**60**	39,3	**80**	43,6	**100**	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	**200**	280,5	**220**	299,2	**250**	**361,9**
Лимон сусыны	**200**	35,2	**200**	35,2	**200**	35,2
Бидай-қарабидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш	**50**	224,7	**50**	224,7	**50**	224,7

Барлығы	**540**	**647,2**	**600**	**715,2**	**650**	**800,6**
Барлығы, %		*30,82%*		*29,80%*		*28,59%*

3-апта

1-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен дайындалған «Болоньезе» пастасы	**200**	335,6	**220**	372,3	**250**	419,3
«Денсаулық» сусыны	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Алма	**120**	67,2	**120**	67,2	**120**	67,2
Қара бидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**550**	**538,8**	**590**	**598**	**620**	**645**
Барлығы, %		*25,7%*		*24,9%*		*23,0%*

3-апта

2-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен алмадан жасалған салат	**60**	80,0	**80**	107,8	**100**	134,3
Қаймақты тұздық	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	**130**	140,1	**150**	182,5	**180**	221,4
Сиыр етінен дайындалған котлет	**70**	118,6	**90**	150,2	**100**	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған қантты компот	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5

Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**510**	**516,85**	**590**	**641,04**	**650**	**723,98**
Барлығы, %		*24,6%*		*26,7%*		*25,9%*

3-апта

3-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Пісірілген көкөністерден жасалған салат	**60**	61	**80**	79,5	**100**	87,6
Ет қосылған күрішті сорпа	**200**	144,5	**220**	168,2	**250**	**221,9**
Лимонды сусын	**200**	35,2	**200**	35,2	**200**	35,2
Ірімшік қосылған бутерброд	**50**	364,7	**50**	364,7	**50**	364,7
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**540**	**672,9**	**600**	**737,6**	**650**	**799,4**
Барлығы, %		*32,0%*		*30,7%*		*28,6%*

3-апта

4-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Картоп пен сәбізден жасалған пюре	**130**	161,8	**150**	200,8	**180**	261,8
Балық котлеттері	**70**	210,9	**90**	240,2	**100**	299,4
Сүтті-томат тұздығы	**20**	50,7	**20**	50,7	**20**	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	**20**	25,0	**25**	28,0	**30**	30,0
Балғын алмадан дайындалған компот	**200**	71,3	**200**	71,3	**200**	71,3
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**470**	**587,22**	**535**	**681,02**	**580**	**803,22**
Барлығы, %		*28,0%*		*28,4%*		*28,7%*

3-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
Барлығы, %		*26,6%*		*25,2%*		*25,3%*

4-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен қияр таяқшалары	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Құс етінен дайындалған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	610	718,1	670	803,1	720	853,8
Барлығы, %		*34,20%*		*33,46%*		*30,49%*

4-апта

2-күн

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

Сиыр етінен дайындалған орамалар	**200**	350,9	**220**	380,7	**250**	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	**200**	71,3	**200**	71,3	**200**	71,3
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	**112,5**
Қаймақ соусы	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Барлығы	**450**	**531,8**	**490**	**606,6**	**520**	**709,6**
Барлығы, %		*25,32%*		*25,28%*		*25,34%*

4-апта

3-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық боткасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	525,82	655	642,2	700	715,1
Барлығы, %		*25,04%*		*26,76%*		*25,54%*

4-күн

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

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

4-апта

5-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Пісірілген көкөністерден салат	**60**	61	**80**	79,5	**100**	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	**200**	144,5	**220**	168,2	**250**	**221,9**
Лимонды сусын	**200**	35,2	**200**	35,2	**200**	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	**50**	224,7	**50**	224,7	**50**	224,7
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**540**	**532,9**	**600**	**620,1**	**650**	**701,9**
Барлығы, %		*25,38%*		*25,84%*		*25,07%*

Маусым: қыс–көктем

1-апта

1-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Құс етінен дайындалған «Болоньезе»	**200**	335,6	**220**	372,3	**250**	419,3
«Денсаулық» сусыны	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Алма	**120**	67,2	**120**	67,2	**120**	67,2
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**552**	**542**	**594**	**603**	**626**	**652**
Барлығы, %		*25,8%*		*25,1%*		*23,3%*

1-апта
2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ақ қырыққабат пен алмадан жасалған салат	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Қаймақты тұздық	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Көкөністер қосылған қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сиыр етінен дайындалған котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	510	516,85	590	641,04	650	723,98
Барлығы, %		*24,6%*		*26,7%*		*25,9%*

1-апта
3-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден дайындалған салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған күріш сорпасы	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған сэндвич	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	540	672,9	600	737,6	650	819,4
Барлығы, %		*32,0%*		*30,7%*		*29,3%*

1 апта
4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбізден пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	587,22	535	681,02	580	803,22
Барлығы, %		*28,0%*		*28,4%*		*28,7%*

1 апта

5-ші күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Құс етінен рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
Барлығы, %		*26,6%*		*25,2%*		*25,3%*

2-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8
Құс етінен қуырдақ	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Көкөністер қосылған күріш	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5

Барлығы	**550**	**647,32**	**610**	**792,7**	**650**	**852,7**
Барлығы, %		*30,82%*		*33,03%*		*30,45%*

2-апта

2-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Сиыр етінен дайындалған орамалар	**200**	350,9	**220**	380,7	**250**	483,7
Қаймақты тұздық	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Құрғақ жемістерден дайындалған қантты	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**450**	**529**	**490**	**603,8**	**520**	**706,8**
Барлығы, %		*25,19%*		*25,16%*		*25,24%*

2-апта

3-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік қосылған салат	60	80,0	**80**	107,8	**100**	134,3
Құс етінен қуырдақ	**200**	399,4	**220**	420,9	**250**	421,9
Каркаде шайы	**200**	12,0	**200**	12,0	**200**	12,0
Алма	**120**	56,0	**120**	56,0	**120**	56,0
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**610**	**614,9**	**670**	**709,15**	**720**	**736,73**
Барлығы, %		*29,28%*		*29,55%*		*30,70%*

2-апта

4-күн

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

Тағам атауы	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Балық котлеті	70	185,3	90	199,2	100	238,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Қайнатылған макарон	130	205,4	150	231,0	180	267,6
Балғын алма компоты	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	470	605,23	535	692,75	580	770,55
Барлығы, %		*28,82%*		*28,86%*		*27,52%*

2-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Барлығы	540	647,2	600	715,2	650	800,6
Барлығы, %		*30,82%*		*29,80%*		*28,59%*

3-апта

1-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сәбіз бен ірімшік салаты	60	80,0	80	107,8	100	144,3
Құс еті қосылған палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Каркаде шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Алмалар	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0

Барлығы	**610**	**537,7**	**670**	**619,85**	720	**700,13**
Барлығы, %		*25,6%*		*25,8%*		*25,0%*

3-апта

2-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Дәрумендi салат	**60**	39,3	**80**	43,6	**100**	66,3
Сиыр етінен жасалған котлет	**70**	118,6	**90**	150,2	**100**	167,7
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Қаймақ соусы	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Құрғақ жемістерден жасалған тәтті компот	**200**	68,5	**200**	68,5	**200**	68,5
Қайнатылған макарон	**130**	205,4	**150**	231,0	**180**	267,6
Барлығы	**510**	**541,44**	**590**	**625,42**	**650**	**702,18**
Барлығы, %		*25,8%*		*26,1%*		*25,1%*

3-апта

3-күн

Тағам атауы	**Жас ерекшелігі 7-10 жас**		**Жас ерекшелігі 11-14 жас**		**Жас ерекшелігі 15-18 жас**	
	Шығымы, г	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**	**Шығымы, г**	**ккал**
1	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қуырылған тауық төс еті	**70**	102,3	**90**	106,3	**100**	108,8
Қарақұмық ботқасы	**130**	140,1	**150**	182,5	**180**	221,4
Сүт қосылған какао	**200**	240,3	**200**	240,3	**200**	240,3
Алма	**120**	56,0	**120**	56,0	**120**	56,0
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	90,0	**50**	90,0
Барлығы	**550**	**606,22**	**610**	**675,1**	**650**	**716,5**
Барлығы, %		*28,9%*		*28,1%*		*25,6%*

3-апта

4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Картоп пен сәбіз пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Балық котлеттері	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Сүтті-томат тұздығы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	470	551,12	535	644,92	580	767,12
Барлығы, %		*26,2%*		*26,9%*		*27,4%*

3-апта

5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Ірімшік қосылған бутерброд наны	50	364,7	50	364,7	50	364,7
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Барлығы	480	609,7	550	644,2	600	701,2
Барлығы, %		*29,0%*		*26,8%*		*25,0%*

4-апта

1-күн

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

Сәбіз бен қияр таяқшалары	**60**	20,9	**80**	29,0	**100**	**36,0**
Құс етінен дайындалған палау	**200**	322,2	**220**	354,1	**250**	397,8
Сүт қосылған какао	**200**	240,3	**200**	240,3	**200**	240,3
Алма	**120**	67,2	**120**	67,2	**120**	67,2
Қарабидай және бидай наны	**30**	67,5	**50**	112,5	**50**	112,5
Барлығы	**610**	**718,1**	**670**	**803,1**	**720**	**853,8**
Барлығы, %		*34,20%*		*33,46%*		*30,49%*

4-апта

2-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Сиыр етінен дайындалған орамалар	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Жаңа піскен алмадан дайындалған компот	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Барлығы	450	531,8	490	606,6	520	709,6
Барлығы, %		*25,32%*		*25,28%*		*25,34%*

4-апта

3-күн

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

Құс етінен дайындалған шницель	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Қарақұмық ботқасы	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Жасыл бұршақ гарнирі	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Қаймақ соусы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Итмұрын сусыны	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
Қара бидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	590	**525,82**	655	**642,2**	700	**715,1**
Барлығы, %		*25,04%*		*26,76%*		*25,54%*

4-апта 4-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Көкөністермен қайнатылған балық (қаймақ	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картоп пен сәбіз пюресі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
«Денсаулық» сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	430	587,9	490	681,2	530	**822,2**
Барлығы, %		*28,00%*		*28,38%*		*29,36%*

4-апта
5-күн

Тағам атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас		Жас ерекшелігі 11-14 жас		Жас ерекшелігі 15-18 жас	
	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал	Шығымы, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
Пісірілген көкөністерден салат	60	61	80	79,5	100	107,6
Ет қосылған макаронды сорпа	200	144,5	220	168,2	250	**221,9**
Лимонды сусын	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Ірімшік қосылған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Қарабидай және бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
Барлығы	540	**532,9**	600	**620,1**	650	**701,9**
Барлығы, %		*25,38%*		*25,84%*		*25,07%*