



**Ақтөбе қаласы білім бөліміне қарасты жалпы білім беретін мектептердегі
жекеленген санат оқушылары үшін 4 апталық мәзірі
Төрт апталық мәзірі (қыс- көктем)**

I апта

1-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кт-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Қунарландырылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	675	5	6	7
					Су	0	3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	71	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	237
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Ет тефтели	60	60	60	Ет (қолжетке арналған ет)	1513	65	65	65
					Күріш	353	4	4	4
					Сүт	260	12	12	12
					Өсімдік майы	424	4	4	4
					Қунарландырылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сары май	1979	4	4	4
					пияз	73	24	24	24
3	Томат соусы	26	30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сарымай	1979	1	1	1
					Қунарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Шекер	160	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
					Карақұмық жармасы	264	48	62	71
4	Гарнир: бұқтырлап піскен қарақұмық	100	130	150	Сары май	1979	4	5	6
					Ара балы	2500	10	10	10
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
7	Калориялығы, ккал						897	1027	1110

2-ші күн

№	Тағамның	Тағамның шығымы, г	Тағамның	Брутто, г
---	----------	--------------------	----------	-----------

	атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	ингредиенттері	Бағасы кт-на			
						7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы немесе тары жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	251
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қымықсабақ	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	Сыыр еті	1513	79	79	79
					Картон	86	250	250	250
					Қызанақ пастасы	871	8	8	8
					Өсімдік майы	424	7	7	7
					пияз	73	16	16	16
4	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	1300	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Картон крахмалы	376	10	10	10
					Лимон қышқылы	2300	0.3	0.3	0.3
					Су	0	218	218	218
5	Жана піскен жеміс	200	200	200	Жана піскен жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							775	868	888

3-ші күн									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кт	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картон	86	108	115	135
					Пияз	73	10	12	13
					Тұздалған қиыр	480	14	16	17
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа немесе су	79	140	161	175
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сыыр еті	1513	113	113	113
					Сәбіз	91	5	5	5
					Пияз	73	5	5	5
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					Қызынақ пастасы	871	12	12	12
					Қунарландырылған бидай ұны	166	4	4	4
3	Гарнир: қайнатылған макарон	100	130	150	Макарон	287	36	47	54

					Сары май	1979	12	16	18	
					Сәбіз	0	3	4	4	
					Нияз	0	5	7	7	
					Қызанақ пастасы	0	9	12	13	
					Құнарландырылған бидай ұны	0	1	1	1	
					Қант	0	3	4	5	
4	Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	489	20	20	20	
					шекер	160	20	20	20	
5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								877	989	1055
4-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картон	86	54	62	75	
					Үрме немесе бұршақ	705	16	18	20	
					Нияз	73	8	9	10	
					Сәбіз	91	8	9	10	
					Өсімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа	79	140	161	175	
					Сыыр еті	1513	54	54	54	
2	Сәбізден салат	50	50	50	Сәбіз	91	64	86	108	
					Қант	160	4	5	6	
					Өсімдік майы	424	6	8	10	
3	Көксерке балығы тефтелі	50	60	75	Көксерке балығы	1500	68	82	103	
					Күріш	353	7	8	13	
					Сүт	260	10	16	20	
					Нияз	73	11	13	15	
					Құнарландырылған бидай ұны	166	4	5	7	
					Өсімдік майы	424	3	4	7	
3	Гарнир: қызанақ қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	23	30	38	
					Картон	86	29	39	46	
					Көк бұршақ консервіленген	742	12	16	19	
					Ақ қауанды қымықсабат	94	25	32	39	
					Қызанақ қатығы	0	26	30	30	
					Қызанақ пастасы	871	8	10	10	
					Сары май	1979	1	1	1	
					Нияз	73	1	1	1	
					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1	
					Сәбіз	91	2	2	2	
					Сорпа немесе су	79	10	12	12	
					қант	160	1	1	1	
4	Лимон шырыны	200	200	200	Лимон	766	16	16	16	
					шекер	160	24	24	24	
					су	79	214	214	214	

5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал							718	910	987	
5-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Харчо көжесі	200/25		230/25	250/25	Күріш жармасы	353	15	17	18
						Пияз	73	19	22	24
						Сары май	1979	8	9	10
						Ақжелкен	2090	8	9	10
						Қызанақ пастасы	871	6	7	8
						Иодталған тұз	37	1	1	1
						Сорпа	79	200	230	250
						сыйр еті	1513	54	54	54
2	Ет котлеті	50		50	50	Сыйр еті (котлетке арналған ет)	1513	63	63	63
						Бидай наны	166	9	9	9
						Сүт	260	12	12	12
						нан үгіндісі	166	5	5	5
						Өсімдік майы	424	5	5	5
						Сары май	1979	5	5	5
	Томат соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
						Сарымай	1979	1	1	1
						Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Шекер	160	1	1	1
						Сорпа немесе су	79	10	12	12
						Күріш жармасы	353	36	46	54
						Сары май	1979	5	7	8
						Картоп	0	57	74	86
3	Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100		130	150	Сүт	0	8	10	11
						Сүт	260	200	200	200
6	Сүт	200		200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							927	1055	1145	
6-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Көкөніс көжесі	200/25		230/25	250/25	Ақ қанды қымықсабақ	94	26	30	32
						Сәбіз	91	14	16	18
						Картоп	86	72	82	90
						Пияз	73	14	16	19
						Көк бұршақ консервіленген	742	9	10	11
						Өсімдік майы	424	4	5	5

					Сорпа	79	151	174	188	
					Сыр еті	1513	54	54	54	
2	Қызылша салаты сырмен	50	50	50	Қызылша	94	55	74	91	
					Сыр	2865	10	13	17	
					Өсімдік майы	424	8	11	15	
3	Пісірілген тауық еті	50/30	60/30	70/30	Тауық еті	811	103	127	156	
					Сәбіз	91	8	9	10	
					пияз	73	3	3	3	
4	Гарнир: қарабұршақ /макарон	100	130	150	қара бұршақ	264	24	31	36	
					Сары май	1979	4	5	6	
					Сары май	1979	6	8	8	
					макарон	287	18	24	54	
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс(өрік, мейіз)	489	20	20	20	
					қант	160	20	20	20	
6	Жана піскен жеміс	200	200	200	Жана піскен жеміс	489	200	200	200	
8	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								774	913	992
Орташа алғанда, ағтасына (ккал)								828	961	1030
II апта										
I-ші күн, дүйсенбі										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	94	30	35	38	
					Ақ қауданды қызылсабап	94	23	26	28	
					Қызылқарапастасы	871	5	6	7	
					Сәбіз	91	8	9	10	
					Ақжелкен	2000	2	2	2	
					Пияз	73	7	8	9	
					Йодталған тұз	37	1,5	2	2	
					Өсімдік майы	424	3	3	3	
					Қант	160	1,5	2	2	
					Сорпа	79	120	138	150	
					Сыр еті	1513	54	54	54	
2	Турама зразылар	70	70	70	Сыр еті (көплетке арналған)	1513	66	66	66	
					Бидай наны	166	8	8	8	
					Сүт	260	11	11	11	
					Пияз	73	31	31	31	
					Өсімдік майы	424	8	8	8	
					Жұмыртқа	675	5	5	5	
					Кептірілген нан	166	5	5	5	
					ақжелкен	2000	3	3	3	
3	Томат соусы	26	30	30	Қызылқарапастасы	871	8	10	10	
					Сарымай	1979	1	1	1	

					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Шияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Шекер	160	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гаршир: қайнатылған макарон	100	130	150	қайнатылған макарон	287	36	47	54
					Сары май	1979	12	16	18
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40

Калориялығы, ккал

844 978 1052

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Харчо көжесі	200/25		230/25	250/25	Күріш жармасы	353	15	17	18
						Шияз	73	19	22	24
						Сары май	1979	8	9	10
						Ақжелкен	2000	8	9	10
						Қызанақ пастасы	871	6	7	8
						Йодталған тұз	37	1	1	1
						Сорпа	79	200	230	250
				сыыр еті	1513	54	54	54		
2	Ақ қауданды қырыққабат салат	50		50	50	Ақ қауданды қырыққабат	94	58	78	98
						Шоптесіп	2000	7	9	11
						Қант	160	4	5	6
						Осімдік майы	424	4	5	6
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200		200	200	Сыыр еті	1513	79	79	79
						Картоп	86	250	250	250
						Қызанақ пастасы	871	8	8	8
						Осімдік майы	424	7	7	7
				пияз	73	16	16	16		
4	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200		200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	489	20	20	20
						қант	160	20	20	20
6	Жаңа піскен жеміс	200	200	200	Жаңа піскен жеміс	489	200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	

Калориялығы, ккал

769 830 870

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Үй кеспе көжесі	200/25		230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	166	16	18	20

					Жұмыртка	675	5	6	7
					Су	0	3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	237
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Палау (сыыр еті)	150/50	150/50	150/50	Сыыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызынақ пастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
3	Айран	200	200	200	Айран	316	200	200	200
4	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							818	912	961
4-ші күн									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Бағасы кг-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Қартоп	86	54	62	68
					Ұрме/бұршақ	705	16	18	20
					Пияз	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақ желкен		3	3	3
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	140	161	175
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Ақ қауанды қызықшабат сәбіз	94	41	55	69
					Өсімдік майы	91	18	24	30
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	Ақ қауанды қызықшабат	94	163	163	163
					Сыыр еті (көзлетке арналған)	1513	110	110	110
					Күріш жармасы	353	11	11	11
					Пияз	73	21	21	21
					Өсімдік майы	424	5	5	5
					Тұздық	0	60	60	60
					Қаймақ	1191	16	16	16
					Қунарландырылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сорпа	79	47	47	47
4	Кептірілген жеміс қосындысы нан компот	200	200	200	Кептірілген жеміс қосындысы нан компот	489	20	20	20
					қант	160	20	20	20

5	Банан	200	200	200	Банан	0	200	200	200	
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
							809	896	954	
Калориялығы, ккал										
5-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Көкөніс көжесі	200/25		230/25	250/25	Ақ қауанды қырыққабат	94	26	30	32
						Сәбіз	91	14	16	18
						Картон	86	72	82	90
						Пияз	73	14	16	19
						Көк бұршақ консервіленген	742	9	10	11
						Осімдік майы	424	4	5	5
						Сорпа	79	151	174	188
						Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Ет биточкілері	50		50	50	Сыыр еті (котлетке арналған ет)	1513	63	63	63
						Бидай наны	166	9	9	9
						Сүт	260	12	12	12
						Осімдік майы	424	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						Сары май	1979	5	5	5
						Қызанақ пастасы	871	8	10	10
3	Томат соусы	26		30	30	Сарымай	1979	1	1	1
						Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Шекер	160	1	1	1
						Сорпа немесе су	79	10	12	12
						Күріш	353	37	48	55
						Сары май	1979	4	5	6
4	Гарнир: бөктірілген күріш	100		130	150	сорпа	79	73	95	110
						Ара балы		10	10	10
5	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10	
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200	
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
							899	1035	1121	
Калориялығы, ккал										
6-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Жарма салынған коже	200/25		230/25	250/25	Сұлы/бұршақ жармасы	350	20	23	25
						Сәбіз	91	11	13	14
						Пияз	73	9	10	11

					Осімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа	79	200	230	250	
2	Дәруменді салат (2 - нұсқа)	50	50	50	Сыыр еті	1513	54	54	54	
					Ақ қауданды кырықкабат	94	15	20	25	
					Сәбіз	91	12	16	20	
					Көк жуа	2000	4	5	6	
					алма	384	16	22	27	
					Лимон шырын үшін	766	4	6	8	
					Өсімдік майы	424	10	13	16	
2	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сыыр еті	1513	113	113	113	
					Сәбіз	91	5	5	5	
					Пияз	73	5	5	5	
					Өсімдік майы	424	8	8	8	
					Қызанақ пастасы	871	12	12	12	
					Құнарландырылған бидай ұны	166	4	4	4	
3	Гарнир: бұқтырылған кырықкабат /күріш	100	130	150	Ақ қауданды кырықкабат	94	72	93	115	
					Өсімдік майы	424	2	3	6	
					Сәбіз	91	2	2	5	
					Пияз	73	3	4	8	
					Қызанақ пастасы	871	4	6	8	
					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1	
					макароны	287	18	24	27	
					сары май	1979	6	8	9	
					Қант	160	2	2	5	
5	кисель	200	200	200	Концентраттан кисель	586	24	24	24	
					Қант	160	10	10	10	
6	Жана піскен жеміс	200	200	200	Жана піскен жеміс	489	200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								936	1084	1192
Орташа алғанда, аптасына (ккал)								846	956	1025
III апта										
I-ші күн, дүйсенбі										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Вермишель салынған коже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20	
					Сәбіз	91	11	13	14	
					Пияз	73	9	10	11	
					Осімдік майы	424	4	5	5	
					Қызанақ пастасы	871	3	3	3	
					Сорпа	79	191	220	240	
					Сыыр еті	1513	54	54	54	
2	Бұқтырылған ет сыыр (поджарка)	50/50	50/50	50/50	Сыыр еті	1513	107	107	107	
					Пияз	73	24	24	24	

					Осімдік майы	424	9	9	9	
					Қызынақ пастасы	871	10	10	10	
3	Гарнир: бытырлап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71	
					Сары май	1979	4	5	6	
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10	
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								989	1117	1207
2-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	40	46	50	
					Ұрме /бұршақ	705	16	18	20	
					Пияз	73	8	9	10	
					Сәбіз	91	8	9	10	
					Өсімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа	79	140	161	175	
					Сыыр еті	1513	54	54	54	
2	Сәбізден салат	50	50	50	Сәбіз	91	64	86	108	
					Қағт	160	4	5	6	
					Өсімдік майы	424	6	8	10	
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	811	103	127	156	
					пияз	73	3	3	3	
4	Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	Макарон	287	36	47	54	
					сары май	1979	12	16	18	
5	Лимон сусыны	200	200	200	Лимон	766	16	16	16	
					шекер	160	24	24	24	
					су	0	214	214	214	
6	Жана піскен жеміс	200	200	200	Жана піскен жеміс	489	200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								786	934	1030
3-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	80	92	100	
					Пияз	73	10	12	13	
					Тұздалған қияр	480	14	16	17	
					Өсімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа немесе су	79	140	161	175	
					Сыыр еті	1513	54	54	54	
2	Турама	70	70	70	Сыыр еті	1513	66	66	66	

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Бағасы кг-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Томат соусы	26	30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сарымай	1979	1	1	1
					Қунарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Шекер	160	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
4	Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	353	37	48	55
					Сары май	1979	4	5	6
					сорпа	79	73	95	110
5	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	489	20	20	20
					қант	160	20	20	20
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							863	973	1047
4-ші күн									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Бағасы кг-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауанды қырықсабақ	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	13
3	Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сыыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызанақ пастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19

4	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	1300	8	8	8	
					Қант	160	24	24	24	
					Қартоп крахмалы	376	10	10	10	
					Лимон қышқылы	2300	0,3	0,3	0,3	
					Су		218	218	218	
6	Банан	200	200	200	Банан		200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								826	928	1024
5-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның нн редиентті ені	Бағасы кг	Брутто,г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Қунарландырылған бидай ұны	166	16	18	20	
					Жұмыртқа	675	5	6	7	
					Су	0	3	3	3	
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4	
					Пиыз	73	9	10	11	
					Сары май	1979	4	5	5	
					Сорпа	79	189	217	236	
					Сыыр еті	1513	54	54	54	
2	Рагу (сыыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сыыр еті	1513	96	96	96	
					Сәбіз	91	49	49	49	
					Пиыз	73	22	22	22	
					Өсімдік майы	424	8	8	8	
					қартоп	86	120	120	120	
					қызылша	94	50	50	50	
					Ақ қауданды кырыққабат	94	45	45	45	
					Қунарландырылған бидай ұны	166	3	3	3	
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10	
3	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200	
4	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал								748	790	804
6-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның нн редиентті ені	Бағасы	Брутто,г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды кырыққабат	94	20	23	25	
					Сәбіз	91	11	13	14	
					Қартоп	86	53	61	66	
					Пиыз	73	9	10	11	
					Көк бұршак консервіленген	742	9	10	11	
					Өсімдік майы	424	4	5	5	
					Сорпа	79	151	174	190	

2	Қызылша салаты сырмен	50	50	50	Сыр еті	1513	54	54	54
					Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	16
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	Ақ қанды қырыққабат		163	163	163
						94			
					Сыр еті (котлетке арналған)	1513	110	110	110
					Күріш жармасы	353	11	11	11
					Пияз	73	21	21	21
					Өсімдік майы	424	4	4	4
					Тұздық	0	60	60	60
					Қаймақ	1191	16	16	16
					Құнарландырылған бидай ұны	166	5	5	5
					Сорпа	79	47	47	47
					4	Кептірілген жемістен компот	200	200	200
қант	160	20	20	20					
5	Жеміс	200	200	200	Жеміс	489	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							819	905	940
Орташа алғанда, аптасына (ккал)							839	941	1009
IV апта									
1-ші күн, дүйсенбі									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Бағасы кг-на	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/	250/25	Ақ қанды қырыққабат	94	69	79	86
					Сәбіз	91	11	13	14
					Ақжелкен	2000	3	3	3
					Пияз	73	9	10	11
					Қызанақ пастасы	871	3	3	3
					Құнарландырылған бидай ұны	166	3	3	3
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					сорпа	79	160	184	200
2	Палау (сыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	424	8	10	11
					Қызанақ пастасы	871	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10
5	Сүт	200	200	200	сүт	260	200	200	200

6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40	
Калориялығы, ккал							885	925	968	
2-ші күн										
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Вермишель салынған коже	200/25		230/25	250/25	Вермишель	353	16	18	20
						Сәбіз	91	11	13	14
						Пияз	73	9	10	11
						Өсімдік майы	424	4	5	5
						Қызанақ пастасы	871	3	3	3
						Сорпа	79	191	220	240
2	Дәруменді салат (2 - нұсқа)	50		50	50	Ақ қауданды кырыққабат	94	15	20	25
						Сәбіз	91	12	16	20
						Көк жуа	2000	4	5	6
						алма	384	16	22	27
						Лимон шырын үшін	766	4	6	8
						Өсімдік майы	424	10	13	16
	Турама зразылар	70		70	70	Сыр еті (көлетке арналған)	1513	66	66	66
						Бидай наны	166	8	8	8
						Сүт	260	11	11	11
						Пияз	73	31	31	31
						Өсімдік майы	424	8	8	8
						Жұмыртқа	675	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						акжелкен	200	3	3	3
	Қызанақ соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	246	8	10	10
						сары май	1979	1	1	1
						Бидай ұны	166	1	1	1
						Пияз	73	1	1	1
						Сәбіз	91	2	2	2
						Сорпа	79	10	12	12
						қант	160	1	1	1
4	Гарнир: пісірілген макарони	100		130	150	Макарон	287	36	47	54
						сары май	1979	12	16	18
5	Кептірілген жемістен компот	200		200	200	Кептірілген жеміс	489	20	20	20
						қант	160	20	20	20
7	Жеміс	200		200	200	Жеміс	489	200	200	200
8	Қара бидай наны	20		35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							910	1059	1173	
3-ші күн										

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	424	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	50/50	50/50	50/50	Сыыр еті	1513	113	113	113
					Сәбіз	91	5	5	5
					Пияз	73	5	5	5
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					Қызынақ пастасы	871	12	12	12
					Бидай ұны	166	4	4	4
3	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат / бөктірілген күріш	100	130	150	Ақ қауданды қырыққабат	94	72	93	215
					Өсімдік майы	424	2	3	6
					Сәбіз	91	2	2	5
					Пияз	73	3	4	8
					Қызынақ пастасы	871	4	6	8
					Қунарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Қант	160	2	2	3
					күріш	353	18	24	28
					сары май	1979	2	3	3
5	Айран	200	200	200	айран	316	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							881	999	1072
4-ші күн									
№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Қунарландырылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	675	5	6	7
					Су		3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа	79	189	217	236
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты	50	50	50	Қызылша	94	65	83	109
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Балық котлеті	50	60	75	Көксерке балығы	1500	107	120	133
					Бидай наны	187	15	17	19
					Сүт	260	20	23	26
					Кептірілген нан	166	7	8	9
					Өсімдік майы	424	11	12	13
4	Гарнир: сүт	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	23	30	38

	катылган көкөніс				Картон	86	29	39	46
					Көк бұршак консервіленген	742	12	16	19
					Ақ қауаңды кырыкқабат	94	25	32	39
					Сүт қатығы	0	30	30	30
					Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					сары май	1979	1	1	1
					Бидай ұны	166	1	1	1
					Пияз	73	1	1	1
					Сәбіз	91	2	2	2
					Сорпа	79	10	12	12
					қант	160	1	1	1
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс	489	15	15	15
					қант	160	20	20	20
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40

Калориялығы, ккал

							751	843	945
--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	94	30	35	38
					Ақ қауаңды кырыкқабат	94	23	26	28
					Қызанақ пастасы	871	5	6	7
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақжелкен	2000	2	2	2
					Пияз	73	7	8	9
					Йодталған тұз	37	1,5	2	2
					Осімдік майы	424	3	3	3
					Қант	160	1,5	2	2
					Сорпа	79	120	138	150
Сыр еті	1513	54	54	54					
2	Пісірілген тауық еті	50/30	60/30	70/30	Тауық еті	811	103	127	156
					Сәбіз	91	8	9	10
					пияз	73	3	3	3
3	Гарнир: бығырлан піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
					Сары май	1979	4	5	6
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	187	20	35	40

Калориялығы, ккал

							742	867	925
--	--	--	--	--	--	--	-----	-----	-----

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршак	200/25	230/25	250/25	Картон	86	54	62	68

	көжесті									
						Бұршак	110	16	18	20
						Пияз	73	9	10	11
						Сәбіз	91	11	13	14
						Ақ желкен	2000	3	3	3
						Өсімдік майы	424	4	5	5
						Йодталған	37	1	1	1
						Тұз				
						Сорпа	79	141	162	176
						Сыыр еті	1513	54	54	54
						Сәбіз	91	18	24	30
						Ақ қандаңды қырыққабат	94	41	55	69
						Өсімдік майы	424	8	11	14
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50		Сыыр еті	1513	79	79	79
						Қартон	86	250	250	250
						пастасы	871	8	8	8
						Өсімдік майы	424	7	7	7
						пияз	73	16	16	16
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200		Концентраттан кисель	586	24	24	24
						Қант	160	10	10	10
5	Кисель	200	200	200		Жеміс	489	200	200	200
6	Жеміс	200	200	200		Қара бидай папы	187	20	35	40
7	Қара бидай папы	20	35	40						
Калориялығы, ккал								895	968	1018

Орын: А.Сыдықова
Е.Смағұлов
У.Орынбаева