



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.

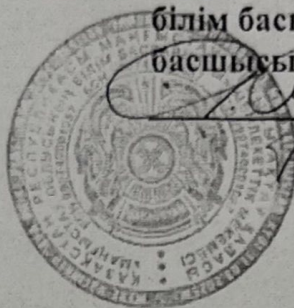
3. Медицина ұйымдарының (меншік нысанына қарамастан) Директорлары осы бұйрықты білім беру ұйымдарындағы медициналық кабинеттердің қызметкерлерінің назарына жеткізсін.

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 I - күні

№	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	Таңғы ас															
	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	Сары май Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	420	9,42	17,62	57,38	425,76	460	11,7	18,82	70,83	500,36	510	13,64	21,32	81,71	574,36
1	Түскі ас															
	Қайнатылған еті бар кеспе 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 шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	430	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 Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	13	125,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,16
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36

1 - апта 3 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен пісірілген палау 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 Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	Барлығы	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				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Балғын жемістерден жасалған сусын 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
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	Барлығы	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				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен котлет Котлеты из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	Негізгі қызыл тұздық Соус красный основной	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
3	Қайнатылған қарақұмық Гречка отварная	130	7,41	6,26	35,68	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	180	10,26	8,68	49,41	324,61
4	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
5	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	450	23,48	18,71	75,57	575,41	510	29,23	22,23	93,38	702,81	550	30,49	24,86	103,22	753,58

2 - апта 1 - күн

№	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, пшеничная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	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 шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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 шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	430	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 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 Ватрушка 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
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	490	33,39	16,94	108,86	769,58	530	37,33	29,26	123,46	858,58	560	40,99	20,79	131,71	899,08

2 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
2	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	330	6,66	2,14	48,54	333,88	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				
		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	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				
		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	Туралған құс 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 шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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				
		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	Крекер печенье Печенье крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
	Түскі ас															
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	230	6,54	2,22	24,52	185,84	250	9,08	2,88	36,22	256,04	250	10,12	3,34	38,82	281,23

3 - 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	Қайнатылған еті бар кеспе 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 жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көкөніс және тауық етімен қарақұмық боткасы Гречневая каша с овощами и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	440	35,25	19,95	42,2	502	550	42,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12

3 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сиыр етінен котлет Котлеты из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	"Көктем" көкөніс қосылған күріш Рис с овощами "Көктем"	130	3,4	3,9	34,9	191	150	3,8	4	39,1	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250
3	Балғын жемістерден жасалған сусын 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 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	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

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болонезе из курицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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 ботқа (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Крекер, печеньесі Печенье, крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Тәтті шәй Чай, сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
	Түскі ас															
1	Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті Куриная грудка запеченная с макаронами и сыром	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3
2	Тәтті шәй Чай, сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	430	30,78	13,18	34,42	407,06	470	34,78	14,38	46,82	486,06	500	38,88	16,28	50,22	222,36

4 - апта 2 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555
2	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 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	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	Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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 из говядины с овощами Рагу	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 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	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				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен "Ежики" "Ежики" куринные	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
2	Көкөніс қосылған қарақұмық Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Сүзбе салынған бөлке 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
5	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	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