



**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	Құнарландырылған 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 тефтелегі	60	60	60	Ет (көплетке арналған ет)	1513	65	65	65
					Күріш	353	4	4	4
					Сүт	260	12	12	12
					Өсімдік майы	424	4	4	4
					Құнарландырылған 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
					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
4	Гарнир: бұқтырлап піскен қарақұмық	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
					Сары май	1979	4	5	6
5	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							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 қауанды қырықсаба	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	Кентірілген итмұрыш жемісі	1300	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Картоп 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 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	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
					Қызыпақ 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
					Пияз	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
					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
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	424	6	8	10
3	Көксерке балығы тефтелеі	50	60	75	Көксерке балығы	1500	68	82	103
					Күріш	353	7	8	13
					Сүт	260	10	16	20
					Пияз	73	11	13	15
					Құнарландырылған бидай ұны	166	4	5	7
					Өсімдік майы	424	3	4	7
3	Гарнир: қызанақ қатылан 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 қауданды кышқылсабат	94	25	32	39
					Қызанақ қатығы	0	26	30	30
					Қызанақ пастасы	871	8	10	10
					Сары май	1979	1	1	1
					Пияз	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
					Подталған туз	37	1	1	1
					Сорпа	79	200	230	250
					сыыр еті	1513	54	54	54
2	Ет котлеті	50	50	50	Сыыр 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
					Осімдік 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
3	Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	Күріш жармасы	353	36	46	54
					Сары май	1979	5	7	8
					Картоп	0	57	74	86
					Сүт	0	8	10	11
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 қымықсаба	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,м ейіз)	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, аптасына (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 қанды қырықсабақ	94	23	26	28
					Қызынақ 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
					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 сразылар	70	70	70	Сыр еті (котлетке 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	Қызынақ 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
4	Гарнир: қайнатыған макарон	100	130	150	қайнатыған 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	353	15	17
						жармасы	73	19	22
						Пияз	1979	8	9
						Сары май	2000	8	9
						Ақжелкен	871	6	7
						Қызанақ пастасы	37	1	1
						Йодталған тұз	79	200	230
						Сорпа	1513	54	54
2	Ақ қауданды қырықкабат салат	50		50	50	Ақ қауданды қырықкабат	94	58	78
						Шөптегі	2000	7	9
						Қант	160	4	5
						Осімдік майы	424	4	5
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200		200	200	Сыыр еті	1513	79	79
						Картоп	86	250	250
						Қызанақ пастасы	871	8	8
						Осімдік майы	424	7	7
						пияз	73	16	16
4	Кептірілген жеміс қосындысы нан компот	200		200	200	Кептірілген жеміс қосындысы нан компот	489	20	20
						қант	160	20	20
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

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

					Жұмыртқа	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 нәрдіңдегі ері	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	Картон	86	54	62	68
					Үрме/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 қанды қымыққабат 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 қанды қымыққабат	94	163	163	163
					Сыыр еті (көплетке 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
					Құнарландырылған 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
						Сүт	260	200	200	200
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
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Дәруменді салат (2 - пұсқа)	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
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
					Осімдік майы	424	8	8	8
					Қызынақ пастасы	871	12	12	12
					Құнарландырылған бидай ұны	166	4	4	4
3	Гарнир: бұқтырылған кырыққабат /күріш	100	130	150	Ақ қауданды кырыққабат	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
					макаронны	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									
1-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
					Қызынак 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 кг-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
					Үрме /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
					Қант	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 кг-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

	зразылар					(көплетке арналған)				
						Бидай наны	166	8	8	8
						Сүт	260	11	11	11
						Пияз	73	31	31	31
						Өсімдік майы	424	8	8	8
						Жұмыртка	675	5	5	5
						Кептірілген нан	166	5	5	5
						ақжелкен	2000	3	3	3
	Томат соусы	26		30	30	Қызанақ пастасы	871	8	10	10
						Сарымай	1979	1	1	1
						Қунарланды рылған 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 қосындысы нан компот	200		200	200	Кептірілген жеміс қосындысы нан 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 ингредиентт ері	Брутто,г				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		Бағасы кт- 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 қаулаңды қырыққабат	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	
					Қызынақ 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
					Қартон 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 ингредиентті ері	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	Қунарланды рылған 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	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
					Пияз	73	22	22	22
					Өсімдік майы	424	8	8	8
					қартон	86	120	120	120
					қызылша	94	50	50	50
					Ақ қауанды қырыққабат	94	45	45	45
					Қунарланды рылған 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 ингредиентті ері	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 қауанды қырыққабат	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Қартон	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ консервілен ген	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 қанданды 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	Кептірілген жеміс(өрік, мейіз)	489	20	20	20
					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	Бағасы кт-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/	250/25	Ақ қанданды 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
					сыр еті	1513	54	54	54
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
					Қызынақ 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	Сыыр еті	1513	54	54	54
					Ақ қауданды қырыққабат	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
	Турама зразылар	70	70	70	Өсімдік майы	424	10	13	16
					Сыыр 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
	Қызанақ соусы	26	30	30	акжелкен	200	3	3	3
					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 макарон	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
					Қызынак настасы	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
					Қызынак настасы	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
					Қызылша	94	65	83	109
2	Қызылша салаты	50	50	50	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

	қатылған көкөніс				Картон	86	29	39	46
					Көк бұршақ консервіленген	742	12	16	19
					Ақ қауаңды қырыққабат	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 қырыққабат	94	23	26	28
					Қызынақ 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
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: бытырлан 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	Бұршақ	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
2	Балғын көкөніс салаты	50	50	50	Сыыр еті	1513	54	54	54
					Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					Өсімдік майы	424	8	11	14
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	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
5	Кисель	200	200	200	Концентрат тап кисель	586	24	24	24
					Қант	160	10	10	10
6	Жеміс	200	200	200	Жеміс	489	200	200	200
7	Қара бидай напы	20	35	40	Қара бидай напы	187	20	35	40
Калориялығы, ккал							895	968	1018

Орып: А.Сыдыкова
Е.Смагулов
У.Орынбаева