

Қазақстан Республикасы Премьер-Министрі О.А.Бектеновтың 2024 жылғы 19 қарашадағы №38 хаттамалық тапсырмасының 1-бөлімінің 16-тармағының 1) тармақшасын орындау мақсатында, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитетімен 2024 жылда 25 желтоқсандағы №135-НҚ «Үлгілік перспективалы мектеп мәзірін бекіту туралы» бекітілген бұйрығына және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 21 желтоқсандағы №302 «Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы» (2025 жылғы 4 наурызында №16 өзг.) бұйрығы талаптарына сәйкес 2026-2027 оқу жылына арналған:

№4 үлгілік мәзір (түзетілген)

Жаз-күз

1 апта

1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қияр (тамаққа қосымша гарнир ретінде берілугі мүмкін)	30	0,25	0,05	0,65	4,05	40	0,250	0,050	1,500	7,450	50	0,330	0,085	0,920	5,765
Құс етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Сүтпен шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Жылқы/сыыр етінен нан салма	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,4	8,1	67,8	496,0		30,4	8,4	77,2	578,1		32,4	10,5	81,0	620,9
Барлығы, %		21,3%	14,6%	54,6%	23,6%		21,0%	13,0%	53,4%	23,6%		20,9%	15,2%	52,2%	23,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 жас	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 жас	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г				
7-10 жас	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	5,4				
11-14 жас	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	7,1				
15-18 жас	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	7,4				

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыыр етінен митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Көкөніс бұқтырмасы	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Барлығы		21,9	12,2	60,9	448,3		25,8	15,3	74,0	544,2		28,7	17,2	80,8	600,1
Барлығы, %		19,5%	24,5%	54,4%	21,3%		19,0%	25,3%	54,4%	22,2%		19,1%	25,8%	53,9%	22,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

7-10 жас	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 жас	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 жас	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				
15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9				

1 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Пісірілген тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Бұршақ бұршағынан жасалынған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		34,2	10,9	64,6	500,6		41,1	12,6	81,0	609,1		46,8	13,2	88,7	668,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>27,3%</i>	<i>19,6%</i>	<i>51,6%</i>	<i>23,8%</i>		<i>27,0%</i>	<i>18,6%</i>	<i>53,2%</i>	<i>24,9%</i>		<i>28,0%</i>	<i>17,8%</i>	<i>53,1%</i>	<i>24,7%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5

Минтай балығынан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Маусым бойынша жеміс	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Барлығы		17,4	8,7	69,4	435,0		22,6	11,4	77,5	510,5		24,6	11,3	83,3	540,8
<i>Барлығы, %</i>		16,0%	18,0%	63,8%	20,7%		17,7%	20,1%	60,7%	20,8%		18,2%	18,8%	61,6%	20,0%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9				
11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8				
15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0				

1 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Қамырдан жасалған түйір	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Барлығы, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5

11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1				
11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	7,2				
15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	8,3				

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

2 апта

2 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мейіз қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,2	1,1	3,7	25,1	40	0,7	3,2	10,4	73,2	50	0,9	4,2	12,7	92,2
Чикенболдар	70	18,8	3,0	3,8	117,7	90	21,5	4,2	6,4	149,0	100	24,0	4,3	8,0	166,2
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Шашпа күріш	130	3,7	6,9	39,0	233,0	150	4,3	7,0	45,2	260,6	180	5,2	7,0	54,5	302,1
Жаңа піскен алма мен мейіз компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	25,9	15,0	84,3	578,9	510	30,4	18,4	104,4	708,1	600	34,0	19,6	117,6	785,8
<i>Барлығы, %</i>		<i>17,9%</i>	<i>23,3%</i>	<i>58,3%</i>	<i>27,6%</i>		<i>17,2%</i>	<i>23,4%</i>	<i>58,9%</i>	<i>28,9%</i>		<i>17,3%</i>	<i>22,5%</i>	<i>59,8%</i>	<i>29,1%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 жас	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 жас	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6				
11-14 жас	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5				
15-18 жас	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0				

2 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен жасалған митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8

Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	550	23,5	9,7	60,5	469,7	610	27,4	12,8	73,5	591,1	650	30,3	14,7	80,3	647,0
<i>Барлығы, %</i>		20,0%	18,5%	51,5%	22,4%		18,5%	19,4%	49,8%	24,1%		18,7%	20,4%	49,7%	24,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		Тағам			
7-10 жас	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4		5,8			
11-14 жас	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5		7,5			
15-18 жас	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5		7,9			

2 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пісірілген көкөніс салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,35	2	2,6	29,8	40	0,5	2,5	3,6	38,9	50	0,6	2,5	4,5	42,9
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Каркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	21,4	16,1	57,9	462,3	550	29,0	18,2	70,2	560,2	600	31,6	18,6	79,0	609,6
<i>Барлығы, %</i>		18,5%	31,4%	50,1%	22,0%		20,7%	29,2%	50,1%	22,9%		20,7%	27,4%	51,8%	22,6%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	278.31	0.62	5.38	14.53	0.13	0.14	7.83	0.42	41.65	0.66	22.31
11-14 жас	354.83	0.89	7.93	16.34	0.34	0.15	10.38	0.42	60.48	0.9	24.91
15-18 жас	432.53	0.79	9.26	17.74	9.85	0.15	0.15	0.72	63.43	1.53	25.51
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		Тағам			
7-10 жас	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55		7.40			
11-14 жас	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59		9.29			
15-18 жас	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74		9.85			

2 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Тұздықтағы балық каштаны	70	8,9	3,9	11,1	115,1	90	12	4,1	13,7	139,7	100	14	4,8	15,7	162,0
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	24,9	8,3	66,0	445,8	490	31,1	9,5	77,1	525,8	530	36,4	10,4	85,0	586,7
<i>Барлығы, %</i>		<i>22,3%</i>	<i>16,8%</i>	<i>59,2%</i>	<i>21,2%</i>		<i>23,7%</i>	<i>16,3%</i>	<i>58,7%</i>	<i>21,5%</i>		<i>24,8%</i>	<i>16,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>21,7%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 жас	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 жас	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	13,6				
11-14 жас	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	16,6				
15-18 жас	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	19				

2 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр/жылқы етінен жасалған "Сірне"	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21	8	15,2	236,9
Сүт қосылған қакао	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1
Алма, маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,2	10,9	54,7	439,9		28,2	12,2	60,8	484,6		32,1	12,8	62,2	515,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>23,8%</i>	<i>22,2%</i>	<i>49,8%</i>	<i>20,9%</i>		<i>23,3%</i>	<i>22,6%</i>	<i>50,2%</i>	<i>19,8%</i>		<i>24,9%</i>	<i>22,3%</i>	<i>48,3%</i>	<i>19,1%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 жас	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1
11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	8,2

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

3 апта

3 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығы мы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	27,0	9,6	62,1	489,5	590	29,2	10,9	69,6	565,6	670	31,0	12,2	75,0	606,1
<i>Барлығы, %</i>		22,0%	17,6%	50,8%	23,3%		20,6%	17,3%	49,2%	23,1%		20,4%	18,0%	49,5%	22,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

3 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0

Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	19,3	10,2	50,9	383,5	510	23,5	11,3	58,4	447,4	540	25,8	12,6	61,1	481,4
<i>Барлығы, %</i>		20,1%	23,9%	53,1%	18,3%		21,0%	22,7%	52,2%	18,3%		21,4%	23,5%	50,8%	17,8%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 жас	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2				
11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3				
15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1				

3 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Алма қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,6	2,5	4,2	41,7	40	0,6	4,0	5,6	60,8	50	0,8	5,0	7,0	76,2
Көкөністер қосылған тауықтың төс	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,8	11,0	58,1	441,7		29,5	13,2	68,5	513,1		31,0	14,7	77,1	567,6
<i>Барлығы, %</i>		24,3%	22,5%	52,6%	21,0%		23,0%	23,1%	53,4%	20,9%		21,8%	23,3%	54,3%	21,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 жас	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 жас	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	6,9				
11-14 жас	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	9,0				
15-18 жас	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	9,8				

3 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Балық тефтельдері	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз пюресі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	24,9	13,8	54,6	444,4	530	27,0	16,7	64,2	517,3	570	28,0	15,9	68,7	532,1
<i>Барлығы, %</i>		22,4%	27,9%	49,1%	21,2%		20,8%	29,1%	49,6%	21,1%		21,0%	26,9%	51,6%	19,7%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 жас	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 жас	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83				
11-14 жас	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	8,43				
15-18 жас	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	8,53				

3 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жылқы еті / сиыр етінен "Нан салма"	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		14,0	8,8	87,5	492,3		16,4	17,7	92,8	603,2		17,4	13,1	102,8	605,8
<i>Барлығы, %</i>		11,4%	16,0%	71,1%	23,4%		10,9%	26,3%	61,6%	24,6%		11,5%	19,4%	67,9%	22,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 жас	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 жас	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	4,6				
11-14 жас	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	6,9				

15-18 жас	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	7,2
-----------	--------	-------	-------	-------	-----	-----	-----

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

4 апта

4 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бұршақ пен сәбіз қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Құс етінен жасалған Болоньезе пастасы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	31,1	7,6	55,3	414,0
Каркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	28,1	8,0	82,4	513,6	590	32,0	9,3	88,7	565,9	670	36,1	10,7	95,7	623,1
Барлығы, %		21,9%	13,9%	64,2%	24,5%		22,6%	14,7%	62,7%	23,1%		23,2%	15,4%	61,5%	23,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	352,7	0,2	6,9	40,3	0,2	0,3	13,3	0,4	61	0,7	26,6
11-14 жас	401,2	0,2	6,6	53,9	0,4	0,3	15,2	0,5	72,9	0,7	32
15-18 жас	498,4	0,2	9,3	61,7	0,4	0,3	17,2	0,6	82,1	0,7	35,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	175	407,5	79,5	928,9	3,8	0,6	9,6				
11-14 жас	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8	10,7				
15-18 жас	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	12,2				

4 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	135,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Мейіз қосылған жаңа алма компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0

Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	21,5	8,1	63,8	419,4	490	25,4	11,2	76,9	513,2	530	28,3	13,1	83,7	579,0
<i>Барлығы, %</i>		20,5%	17,4%	60,9%	20,0%		19,8%	19,6%	59,9%	20,9%		19,6%	20,4%	57,8%	21,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	7,5				
11-14 жас	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	8,0				
15-18 жас	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	8,2				

4 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	45,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөніс бұқтырмасы	130	1,5	2,7	8,3	64,0	150	1,8	3,2	9,6	74,2	180	2,1	3,8	11,5	88,6
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		18,0	14,7	51,0	421,3		25,3	17,6	59,6	505,3		27,0	19,5	63,6	545,4
<i>Барлығы, %</i>		17,1%	31,5%	48,4%	20,1%		20,0%	31,3%	47,2%	20,6%		19,8%	32,2%	46,6%	20,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 жас	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 жас	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	9,3				
11-14 жас	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	12,2				
15-18 жас	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	12,8				

4 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Пісірілген балық таяқшалары	70	10,5	2,9	5,5	90,1	90	12,5	3,8	6,5	110,2	100	15,6	4,2	7,8	131,4
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	570	23,9	14,2	63,0	475,2	630	27,0	17,8	70,4	549,6	670	30,5	17,4	73,9	574,0
<i>Барлығы, %</i>		20,2%	26,8%	53,0%	22,6%		19,7%	29,1%	51,2%	22,4%		21,3%	27,2%	51,5%	21,3%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	512	0,4	2,3	13,5	0,3	0,3	6	0,3	38,3	1,1	23,3
11-14 жас	647	0,4	2,6	15,1	0,3	0,3	7,5	0,3	45	1,2	24,6
15-18 жас	660,1	0,6	2,8	15,8	0,3	0,4	7,7	0,5	51,2	1,4	24,7
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6	5,4				
11-14 жас	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8	7				
15-18 жас	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8	9,83				

4 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Жылқы еті / сиыр етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	27,8	8,4	45,5	368,8
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	460	24,5	8,3	69,5	458,0	510	28,6	8,7	78,8	515,4	550	31,6	10,7	83,4	563,8
<i>Барлығы, %</i>		21,4%	16,3%	60,7%	21,8%		22,2%	15,2%	61,2%	21,0%		22,4%	17,1%	59,2%	20,9%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 жас	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 жас	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6	7,9				
11-14 жас	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8	9,6				

15-18 жас	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8
-----------	------	-------	------	-------	-----	-----

10

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

ГУ «Управление образования города Астаны» АИбрагимова А.А.

Қыс-көктем

1 апта

1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Құс етінен палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Сиыр сүті	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Маусым бойынша жеміс	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		29,4	14,0	73,1	536,8		35,3	16,6	84,5	628,6		37,5	19,9	89,3	686,3
<i>Барлығы, %</i>		<i>21,9%</i>	<i>23,5%</i>	<i>54,5%</i>	<i>25,6%</i>		<i>22,5%</i>	<i>23,8%</i>	<i>53,8%</i>	<i>25,7%</i>		<i>21,9%</i>	<i>26,1%</i>	<i>52,0%</i>	<i>25,4%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	1194,4	0,3	6,5	19,1	0,3	0,4	16,9	0,5	50,1	1,2	19,5
11-14 жас	1486,3	0,4	8,0	22,3	0,4	0,6	20,1	0,9	63,5	1,6	20,8
15-18 жас	1835,7	0,4	9,3	25,5	0,4	0,6	21,7	1,0	68,7	1,7	21,7
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4	7,4				
11-14 жас	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6	9,3				
15-18 жас	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6	10,3				

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сиыр етінен жасалған кірпілер	70	13,2	4,5	6,6	119,7	90	16,0	5,9	11,9	164,7	100	19,5	6,4	20,1	216,0
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Жаңа пскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		22,2	12,8	70,4	484,2		26,7	14,6	84,6	574,4		31,4	15,4	99,0	658,6
<i>Барлығы, %</i>		<i>18,3%</i>	<i>23,8%</i>	<i>58,2%</i>	<i>23,1%</i>		<i>18,6%</i>	<i>22,8%</i>	<i>58,9%</i>	<i>23,4%</i>		<i>19,1%</i>	<i>21,1%</i>	<i>60,1%</i>	<i>24,4%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

7-10 жас	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 жас	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 жас	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				
15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9				

1 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Пісірілген тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Бұршақ бұршағынан жасалынған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		34,2	10,9	64,6	500,6		41,1	12,6	81,0	609,1		46,8	13,2	88,7	668,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>27,3%</i>	<i>19,6%</i>	<i>51,6%</i>	<i>23,8%</i>		<i>27,0%</i>	<i>18,6%</i>	<i>53,2%</i>	<i>24,9%</i>		<i>28,0%</i>	<i>17,8%</i>	<i>53,1%</i>	<i>24,7%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5

Минтай балығынан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Маусым бойынша жеміс	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Барлығы		17,4	8,7	69,4	435,0		22,6	11,4	77,5	510,5		24,6	11,3	83,3	540,8
<i>Барлығы, %</i>		16,0%	18,0%	63,8%	20,7%		17,7%	20,1%	60,7%	20,8%		18,2%	18,8%	61,6%	20,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9				
11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8				
15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0				

1 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Қамырдан жасалған түйір	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Барлығы, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5

11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1				
11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	7,2				
15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	8,3				

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

2 апта

2 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мейіз қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,2	1,1	3,7	25,1	40	0,7	3,2	10,4	73,2	50	0,9	4,2	12,7	92,2
Чикенболдар	70	18,8	3,0	3,8	117,7	90	21,5	4,2	6,4	149,0	100	24,0	4,3	8,0	166,2
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Шашпа күріш	130	3,7	6,9	39,0	233,0	150	4,3	7,0	45,2	260,6	180	5,2	7,0	54,5	302,1
Жаңа піскен алма мен мейіз компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	25,9	15,0	84,3	578,9	510	30,4	18,4	104,4	708,1	600	34,0	19,6	117,6	785,8
<i>Барлығы, %</i>		<i>17,9%</i>	<i>23,3%</i>	<i>58,3%</i>	<i>27,6%</i>		<i>17,2%</i>	<i>23,4%</i>	<i>58,9%</i>	<i>28,9%</i>		<i>17,3%</i>	<i>22,5%</i>	<i>59,8%</i>	<i>29,1%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 жас	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 жас	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6				
11-14 жас	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5				
15-18 жас	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0				

2 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен жасалған митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8

Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	550	23,5	9,7	60,5	469,7	610	27,4	12,8	73,5	591,1	650	30,3	14,7	80,3	647,0
<i>Барлығы, %</i>		20,0%	18,5%	51,5%	22,4%		18,5%	19,4%	49,8%	24,1%		18,7%	20,4%	49,7%	24,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	5,8				
11-14 жас	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	7,5				
15-18 жас	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	7,9				

2 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пісірілген көкөніс салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,35	2	2,6	29,8	40	0,5	2,5	3,6	38,9	50	0,6	2,5	4,5	42,9
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Каркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	21,4	16,1	57,9	462,3	550	29,0	18,2	70,2	560,2	600	31,6	18,6	79,0	609,6
<i>Барлығы, %</i>		18,5%	31,4%	50,1%	22,0%		20,7%	29,2%	50,1%	22,9%		20,7%	27,4%	51,8%	22,6%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	278.31	0.62	5.38	14.53	0.13	0.14	7.83	0.42	41.65	0.66	22.31
11-14 жас	354.83	0.89	7.93	16.34	0.34	0.15	10.38	0.42	60.48	0.9	24.91
15-18 жас	432.53	0.79	9.26	17.74	9.85	0.15	0.15	0.72	63.43	1.53	25.51
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55	7.40				
11-14 жас	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59	9.29				
15-18 жас	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74	9.85				

2 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Тұздықтағы балық каштаны	70	8,9	3,9	11,1	115,1	90	12	4,1	13,7	139,7	100	14	4,8	15,7	162,0
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	24,9	8,3	66,0	445,8	490	31,1	9,5	77,1	525,8	530	36,4	10,4	85,0	586,7
<i>Барлығы, %</i>		<i>22,3%</i>	<i>16,8%</i>	<i>59,2%</i>	<i>21,2%</i>		<i>23,7%</i>	<i>16,3%</i>	<i>58,7%</i>	<i>21,5%</i>		<i>24,8%</i>	<i>16,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>21,7%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 жас	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 жас	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	13,6				
11-14 жас	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	16,6				
15-18 жас	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	19				

2 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр/жылқы етінен жасалған "Сірне"	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21	8	15,2	236,9
Сүт қосылған қакао	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1
Алма, маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,2	10,9	54,7	439,9		28,2	12,2	60,8	484,6		32,1	12,8	62,2	515,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>23,8%</i>	<i>22,2%</i>	<i>49,8%</i>	<i>20,9%</i>		<i>23,3%</i>	<i>22,6%</i>	<i>50,2%</i>	<i>19,8%</i>		<i>24,9%</i>	<i>22,3%</i>	<i>48,3%</i>	<i>19,1%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 жас	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1
11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	8,2

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

3 апта

3 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығы мы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	27,0	9,6	62,1	489,5	590	29,2	10,9	69,6	565,6	670	31,0	12,2	75,0	606,1
<i>Барлығы, %</i>		22,0%	17,6%	50,8%	23,3%		20,6%	17,3%	49,2%	23,1%		20,4%	18,0%	49,5%	22,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

3 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0

Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	19,3	10,2	50,9	383,5	510	23,5	11,3	58,4	447,4	540	25,8	12,6	61,1	481,4
<i>Барлығы, %</i>		20,1%	23,9%	53,1%	18,3%		21,0%	22,7%	52,2%	18,3%		21,4%	23,5%	50,8%	17,8%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 жас	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2				
11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3				
15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1				

3 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Алма қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,6	2,5	4,2	41,7	40	0,6	4,0	5,6	60,8	50	0,8	5,0	7,0	76,2
Көкөністер қосылған тауықтың төс	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,8	11,0	58,1	441,7		29,5	13,2	68,5	513,1		31,0	14,7	77,1	567,6
<i>Барлығы, %</i>		24,3%	22,5%	52,6%	21,0%		23,0%	23,1%	53,4%	20,9%		21,8%	23,3%	54,3%	21,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 жас	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 жас	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	6,9				
11-14 жас	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	9,0				
15-18 жас	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	9,8				

3 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Балық тефтельдері	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз пюресі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	24,9	13,8	54,6	444,4	530	27,0	16,7	64,2	517,3	570	28,0	15,9	68,7	532,1
<i>Барлығы, %</i>		22,4%	27,9%	49,1%	21,2%		20,8%	29,1%	49,6%	21,1%		21,0%	26,9%	51,6%	19,7%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 жас	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 жас	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83				
11-14 жас	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	8,43				
15-18 жас	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	8,53				

3 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жылқы еті / сиыр етінен "Нан салма"	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		14,0	8,8	87,5	492,3		16,4	17,7	92,8	603,2		17,4	13,1	102,8	605,8
<i>Барлығы, %</i>		11,4%	16,0%	71,1%	23,4%		10,9%	26,3%	61,6%	24,6%		11,5%	19,4%	67,9%	22,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 жас	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 жас	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	4,6				
11-14 жас	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	6,9				

15-18 жас	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	7,2
-----------	--------	-------	-------	-------	-----	-----	-----

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

4 апта

4 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бұршақ пен сәбіз қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Құс етінен жасалған Болоньезе пастасы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	31,1	7,6	55,3	414,0
Каркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	28,1	8,0	82,4	513,6	590	32,0	9,3	88,7	565,9	670	36,1	10,7	95,7	623,1
<i>Барлығы, %</i>		21,9%	13,9%	64,2%	24,5%		22,6%	14,7%	62,7%	23,1%		23,2%	15,4%	61,5%	23,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	352,7	0,2	6,9	40,3	0,2	0,3	13,3	0,4	61	0,7	26,6
11-14 жас	401,2	0,2	6,6	53,9	0,4	0,3	15,2	0,5	72,9	0,7	32
15-18 жас	498,4	0,2	9,3	61,7	0,4	0,3	17,2	0,6	82,1	0,7	35,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	175	407,5	79,5	928,9	3,8	0,6	9,6				
11-14 жас	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8	10,7				
15-18 жас	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	12,2				

4 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	135,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Мейіз қосылған жаңа алма компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0

Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	21,5	8,1	63,8	419,4	490	25,4	11,2	76,9	513,2	530	28,3	13,1	83,7	579,0
<i>Барлығы, %</i>		20,5%	17,4%	60,9%	20,0%		19,8%	19,6%	59,9%	20,9%		19,6%	20,4%	57,8%	21,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	7,5				
11-14 жас	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	8,0				
15-18 жас	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	8,2				

4 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	45,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөніс бұқтырмасы	130	1,5	2,7	8,3	64,0	150	1,8	3,2	9,6	74,2	180	2,1	3,8	11,5	88,6
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		18,0	14,7	51,0	421,3		25,3	17,6	59,6	505,3		27,0	19,5	63,6	545,4
<i>Барлығы, %</i>		17,1%	31,5%	48,4%	20,1%		20,0%	31,3%	47,2%	20,6%		19,8%	32,2%	46,6%	20,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 жас	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 жас	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	9,3				
11-14 жас	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	12,2				
15-18 жас	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	12,8				

4 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Пісірілген балық таяқшалары	70	10,5	2,9	5,5	90,1	90	12,5	3,8	6,5	110,2	100	15,6	4,2	7,8	131,4
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз еzbесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	570	23,9	14,2	63,0	475,2	630	27,0	17,8	70,4	549,6	670	30,5	17,4	73,9	574,0
<i>Барлығы, %</i>		20,2%	26,8%	53,0%	22,6%		19,7%	29,1%	51,2%	22,4%		21,3%	27,2%	51,5%	21,3%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	512	0,4	2,3	13,5	0,3	0,3	6	0,3	38,3	1,1	23,3
11-14 жас	647	0,4	2,6	15,1	0,3	0,3	7,5	0,3	45	1,2	24,6
15-18 жас	660,1	0,6	2,8	15,8	0,3	0,4	7,7	0,5	51,2	1,4	24,7
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6	5,4				
11-14 жас	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8	7				
15-18 жас	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8	9,83				

4 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Жылқы еті / сиыр етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	27,8	8,4	45,5	368,8
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	460	24,5	8,3	69,5	458,0	510	28,6	8,7	78,8	515,4	550	31,6	10,7	83,4	563,8
<i>Барлығы, %</i>		21,4%	16,3%	60,7%	21,8%		22,2%	15,2%	61,2%	21,0%		22,4%	17,1%	59,2%	20,9%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 жас	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 жас	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6	7,9				
11-14 жас	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8	9,6				

15-18 жас	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8
-----------	------	-------	------	-------	-----	-----

10

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

ГУ «Управление образования города Астаны» АИбрагимова А.А.