«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ
БІЛІМ БӨЛІМІ" ММ

БҰЙРЫҚ **ПРИКАЗ**

2020 жылғы «24» 01 № 24 «24» 01 2020 года
Ақтөбе қ. г.Актобе

**Жалпы білім беретін мектептердегі
білім алушылар мен тәрбиеленушілердің
жекелеген санаттарына тегін және жеңілдікпен
тамақтандыруды ұсыну бойынша**

Ақтөбе қаласы әкімдігінің 2020 жылғы 14 қаңтар № 363 қаулысын негізге алып

БҰЙЫРАМЫН:

1. Жалпы білім беретін мектеп басшыларына (Белогор НМ қоспағанда):

1.1. Осы бұйрықтың қосымшасында жалғанған қаулы негізінде «Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсынудағы» бір күндік көмекке мұқтаж бір оқушыға тамақтану құны ҚҚС есепке алғанда 430 теңгемен есептелсін;

1.2. ҚР Үкіметінің 2012 жылғы 12 наурыздағы №320 қаулысы және ҚР ДСМ Тауарлар мен көрсетілетін қызметтердің сапасы мен қауіпсіздігін бақылау комитетінің Ақтөбе облысының тауарлар мен көрсетілетін қызметтердің сапасы мен қауіпсіздігін бақылау департаментінің хабарламасына сәйкес, 2019 жылдың 27 қыркүйегінде облыс әкімінің орынбасары М. Токжановтың төрағалығымен өткен «Халық денсаулығын қорғау жөніндегі» Үйлестіру кеңесінің № 3 хаттамасын орындау мақсатында барлық білім беру ұйымдарында қосымшада жалғанған білім бөлімінің 2020 жылға бекітілген 4 апталық ас мәзірі енгізіліп, ұйымдастырылсын;

2. Осы бұйрықтың орындалуын қадағалау білім бөлімі басшысының орынбасары Ж.Шалабаева мен А.Сыдыковаға жүктелсін.

**Ақтөбе қаласы білім
бөлімінің басшысы** **С.Сулейменов**

Бекітемін
Ақтөбе қаласының білім
бөлімінің басшысы
С.Сүлейменов
2020 жыл

Ақтөбе қаласы білім бөліміне қарасты жалпы білім беретін мектептердегі жекеленген санат оқушылары үшін 4 апталық мәзірі

Төрт апталық мәзірі (қыс- көктем)

1 апта

1-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет тефтели	80	90	100	Ет (көлемге арналған ет),	1513	69	78	87
					Бидай наны	72	11	12	13
					Сүт	260	16	18	20
					Өсімдік майы	885	4	5	6
					Құнарланд ырылған бидай ұны	136	5	6	7
					Сары май	1979	4	5	5
					пияз	73	32	36	40
2	Гарнир бытырлан ған	100	130	150	Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
					Сары май	1979	4	5	6
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы	2500	10	10	10
4	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал								1027	1110

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	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 көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Балық көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданы	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
3	Үй құрдағы (жаркое)	200	200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
					Картоп	86	178	178	178
					Қызанақ пастасы	600	8	8	8
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					пияз	73	16	16	16

4	Итжүрын жемістен кисель	200	200	200	Кептірілген итжүрын жемісі	480	6	6	6
					Қант	160	24	24	24
					Картоп крахмалы		10	10	10
					Лимон қышқылы		0,3	0,3	0,3
					Су	79	218	218	218
5	Алма	200	200	200	алма	384	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							775	868	888

3-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	Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз	73	8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10
					Қызанақ пастасы		19	21	24
					Құнарланды рылған	166	6	7	8
2	Гарнир бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ қауданы	94	143	186	215
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сәбіз	91	3	4	4
					Пияз	73	5	7	7
					Қызанақ пастасы	600	9	12	13
					Құнарланды рылған	166	1	1	1
					Қант	160	3	4	5
3	Айран	200	200	200	айран	286	200	200	200
4	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							877	989	1055

4-ші күн

					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	5	7	8
					Өсімдік майы	885	5	6	7
3	Гарнир сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	19	25	30
					Картоп	86	20	27	32
					Көк бұршақ		12	16	19
					Ақ қауданды	94	19	25	30
					Сүт қатығы	1191	26	30	30
					Сүт	260	10	12	12
					Сары май	1979	1	1	1
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Сорпа немесе су	79	10	12	12
					қант	160	1	1	1
4	Көп дәрумендi шырын	200	200	200	Көп дәрумендi шырын		200	200	200
5	Банан	200	200	200	Банан	474	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							718	910	987

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	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		8	9	10
					Қызанақ пастасы	600	6	7	8
					Йодталған тұз	37	1	1	1
					Сорпа		200	230	250
					сиыр еті	1513	54	54	54
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
5	Сүрбеше	100	100	100	Сүрбеше	1611	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							927	1055	1145

№	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	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Картоп	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ		9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа	79	151	174	190
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты сырмен	60	80	100	Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	17
					Өсімдік майы	885	8	11	15
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	811	165	186	208
					пияз	73	3	3	3
4	Гарнир арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	173	36	47	54
					Сары май	1979	4	5	6
					сорпа		73	95	110
5	Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Кептірілген жеміс(орік мейіз)	1908	20	20	20
					қант	160	20	20	20
6	Алмұрт	200	200	200	Алмұрт		200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							774	913	992
Орташа алғанда, әртасына (ккал)							828	961	1030

Шәрбат

1-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері		Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	94	30	35	38
					Ақ қауданды	94	23	26	28
					Қызылша пастасы		5	6	7
					Сәбіз	91	8	9	10
					Ақжелкен		2	2	2
					Пияз	73	7	8	9
					Йодталған тұз	37	1,5	2	2
					Өсімдік майы	885	3	3	3
					Қант	160	1,5	2	2
					Сорпа		120	138	150
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
3	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100
4	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							844	978	1052

№	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	Ақ қауданды қырыққабат салат	60	80	100	Ақ қауданды	94	58	78	98
					Шөптесін	1200	7	9	11
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	885	4	5	6
2	Үй құырдағы (жаркое)	200	200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
					Картоп	86	178	178	178
					Қызанақ пастасы	600	8	8	8
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					пияз	73	16	16	16
3	Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	200	200	Алма мен алмұрт,	384	20	20	20
4					қант	160	20	20	20
5	Алма	200	200	200	Алма	384	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
							769	830	870

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Палау (сиыр еті)	150/50	150/50	150/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	54	61	68
					Пияз	79	9	11	12
					Өсімдік	885	8	10	11
					Қызанақ пастасы	600	16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
2	Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	1611	100	100	100
3	Айран	200	200	200	Айран	316	200	200	200
4	Қара	20	35	40	Қара	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							818	912	961

4-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	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Ақ	94	41	55	69
					сәбіз	91	18	24	30
					Өсімдік майы	885	8	11	13
2	Бұқтырылған көкөркеқ балығы	75/50	75/50	75/50	Көкөркеқ балығы	1417	142	142	142
					Ақжелкен		3	3	3
					Өсімдік майы	885	5	5	5
					Сарымай	1075	3	3	3

					Қызанақ пастасы	600	10	10	10
					Пияз	73	10	10	10
					Сүт немесе сорпа	79	27	27	27
					Сәбіз	91	23	23	23
					Кант	160	2	2	2
					Иодталған тұз	37	1	1	1
3	Гарнир сүт қатылған көкеніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	19	25	30
					Картоп	86	20	27	32
					Көк бұршақ		12	16	19
					Ақ қуданды	94	19	25	30
					Сүт қатығы	1191	26	30	30
					Сүт	260	10	12	12
					Сары май	1979	1	1	1
					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Сорпа немесе сү	79	10	12	12
					кант	160	1	1	1
4	Шабдалы шырыны	200	200	200	Шабдалы шырыны		200	200	200
5	Банан	200	200	200	Банан	474	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы: ккал							809	896	954

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы к-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	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Картоп	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ консервіленген	146	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа	79	151	174	190
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ет бөлшектері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (қосылтас ардидған ет)	1513	75	86	96
					Бидай наны	72	14	16	18
					Сүт	200	18	21	24
					Өсімдік майы	885	5	6	7
					Кептірілген нан	450	8	9	10
					Сары май	1979	6	7	8
3	Гарнир бөктірлес	160	150	150	Күріш	353	37	43	55
					Сары май	1979	4	5	6

	и сүрпи				сорпа	79	73	95	110
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
7	Кара бидай наны	20	35	40	Кара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							899	1035	1121

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
2	Дәрумендi салат (2 - нұсқа)	60	80	100	Ақ қауланды	94	15	20	25
					Сәбіз	91	12	16	20
					Көк жуа	1200	4	5	6
					алма	384	16	22	27
					Лимон шырын үшін	766	4	6	8
					Өсімдік майы	885	10	13	16
3	Бұқтырылған ет (сиыр ет)	80	90	100	Сиыр ет	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз		8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10
					Қызылша пастасы		19	21	24
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	6	7	8
4	Гарнир бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ қауданы	94	143	186	215
					Өсімдік майы	885	4	5	6
					Сәбіз	91	3	4	5
					Пияз	73	5	7	8
					Қызылша пастасы	600	9	12	14
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	1	1	3
					Қант	160	3	4	5
5	С Дәрумендi кисель	200	200	200	Концентра тан кисель	480	24	24	24
					Қант	160	10	10	10
					Лимон қышқыл		0,2	0,2	0,2
					Су	79	190	190	190
					С дәрумен ұнтағы		0,07	0,07	0,07
6	Алмұрт	200	200	200	Алмұрт		200	200	200
7	Кара бидай наны	20	35	40	Кара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							936	1084	1192
Орташа алғанда, ақтасына (ккал)							846	956	1025

	атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Қызанақ пастасы	600	3	3	3
					Сорпа		191	220	240
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
3	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100
4	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
5	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							989	1117	1207

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	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	146	16	18	20
					Пияз	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа		140	161	175
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Сәбіздегі салат	60	80	100	Сәбіз	91	64	86	108
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	885	6	8	10
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	811	165	186	208
					пияз	73	3	3	3
4	Гарнир пісірілген	100	130	150	Макарон	287	36	47	54
					сары май	1979	12	16	18
5	Көп дәрумендішырын	200	200	200	Көп дәрумендішырын		200	200	200
6	Алма	200	200	200	Алма	384	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							786	934	1030

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы кг-на	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник сүздықты көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	86	80	92	100
					Пияз	73	10	12	13
					Тұзданған қиыр	600	14	16	17

					Сорпа немесе су	79	140	161	175
					Сиыр ет	1513	54	54	54
2	Турама жаңылар	80	90	100	Сиыр ет (котлетке арналған)	1513	60	68	76
					Бидай	72	9	10	11
					Сүт	260	12	14	16
					Пияз	73	35	40	45
					Өсімдік майы	885	9	10	11
					Жұмыртқа	27	5	6	7
					Кептірілген нан	450	7	8	9
					ақжелкен		4	5	6
3	Гарнир бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	353	37	48	55
					Сары май	1979	4	5	6
					сорпа		73	95	110
4	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							863	973	1047

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кітабы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
2	Бөктірілген көксерке балығы	75/50	75/50	100/50	Көксерке балығы (кесек ет)	1417	142	142	190
					Пияз	73	4	4	5
					Ақжелкен		5	5	7
					Ақ қатық ветчи	1191	50	50	50
					Сары май	1979	3	3	3
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	3	3	3
					Пияз	73	2	2	2
					сорпа		55	55	55
3	Гарнир картоп сәбіз	100	130	150	Картоп	86	115	150	174
					Сүт	260	17	22	26
					Сары май		7	9	10
4	Итмұрын жемінен кисель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жемісі	480	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Картоп крахмалы		10	10	10
					Лимон қышқылы		0,3	0,3	0,3
					Су	79	218	218	218

5	Банан	200	200	200				
6	Кара бидай наны	20	35	40	Кара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							826	928	1024

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиент	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	Құнарланд ырылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	27	5	6	7
					Су	79	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
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Рагу (сиыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сиыр еті	1513	96	96	96
					Сәбіз	91	24	24	24
					Пияз	73	11	11	11
					Өсімдік майы	885	8	8	8
					картоп	86	120	120	120
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	3	3	3
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Кара бидай наны	20	35	40	Кара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							748	790	804

6-шы күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиент	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 қауданы	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Картоп	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ		9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа		151	174	190
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты сырмен	60	80	100	Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	17
					Өсімдік майы	885	8	11	15
3	Голубцы етпен және күріпен	200	200	200	Ақ қауданды қырыққабат		103	103	103

						94			
					Сиыр еті (көтлетке арналған)	1513	70	70	70
					Күріш жармасы	353	10	10	10
					Пияз	73	14	14	14
					Өсімдік майы	885	4	4	4
					Тұздық		60	60	60
					Қаймақ	1191	16	16	16
					Қынарланд	166	5	5	5
					Сорпа		47	47	47
4	Кептірілге жемістен компот	200	200	200	Кептірілге жеміс(өрік мейіз)	1908	20	20	20
					қант	160	20	20	20
6	Қара	20	35	40	Қара	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							819	905	940
Орташа алғанда, айтасына (ккал)							839	941	1009

IV апта

1-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кі-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 қауданды қырыққаба	94	69	79	86
					Сәбіз	91	11	13	14
					Ақжелкен		3	3	3
					Пияз	73	9	10	11
					Қызанақ пастасы	660	3	3	3
					Қынарланд	166	3	3	3
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					сорпа		160	184	200
					сиыр еті	1513	54	54	54
2	Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	1513	107	107	107
					Күріш жармасы	353	51	61	68
					Пияз	73	9	11	12
					Өсімдік майы	885	8	10	11
					Қызанақ пастасы		16	19	21
					Сәбіз	91	14	17	19
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10
4	Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	1611	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							885	925	968

2-ші күн

1	Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20
					Сабіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Қызанақ пастасы		3	3	3
					Сорпа		191	220	240
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Дәрменді салат (2 - нұсқа)	60	80	100	Ақ қауланды қырыққабат	94	15	20	25
					Сабіз	91	12	16	20
					Көк жуа		4	5	6
					алма	384	16	22	27
					Лимон шырын үшін		4	6	8
					Өсімдік майы	885	10	13	16
	Турама жрзылар	80	90	100	Сиыр еті (котлетке арналған)	1513	60	68	76
					Бидай наны	72	9	10	11
					Сүт	260	12	14	16
					Пияз	73	35	40	45
					Өсімдік майы	885	9	10	11
					Жұмыртқа	27	5	6	7
					Кептірілге	450	7	8	9
					ақжелкен		4	5	6
4	Гарнир арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	173	36	47	54
					Сары май	1979	4	5	6
					сорпа		73	95	110
5	Көп дәрменді шырын	200	200	200	Көп дәрменді шырын		200	200	200
6	Алма	200	200	200	Алма	384	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							910	1059	1173

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиент	Бағасы кітабы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
					Сабіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа		200	230	250
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Буктурылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз	73	8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10

					Қызанақ пастасы		18	21	24
					Бидай ұны	166	6	7	8
3	Гарнир бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ қауданды	94	143	186	215
					Өсімдік майы	885	4	5	6
					Сәбіз	91	3	4	5
					Пияз	73	5	7	8
					Қызанақ пастасы	600	9	12	14
					Құнарланд ырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Қант	160	3	4	5
5	Айран	200	200	200	айран	316	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай нәні	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							881	999	1072

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиен	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе кожесі	200/25	230/25	250/25	Құнарланд ырылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	27	5	6	7
					Су	79	3	3	3
					Йодталған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа		189	217	236
					Сиыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	94	65	83	109
					Өсімдік майы	885	8	11	15
3	Балық котлеті	80	90	100	Көксерке балығы	1417	107	120	133
					Бидай наны	72	15	17	19
					Сүт немесе сү	260	20	23	26
					Пияз	73	13	15	17
					Кептірілге н нан	450	7	8	9
					Өсімдік майы	885	11	12	13

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борш	200/25	230/25	250/25
2	Пісірілген тауық ет	80	90	100
3	Гарнир бытырлап піскен	100	130	150
4	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал				

Өнімдердің түрлері				
Қызылша		30	35	38
Ақ кәуданды қырыққабат	94	23	26	28
Қызылбақ		5	6	7
Сәбіз	91	8	9	10
Ақжелкен		2	2	2
Пияз	73	7	8	9
Иодталған тұз	37	1,5	2	2
Өсімдік майы	885	3	3	3
Кант	160	1,5	2	2
Сорпа		120	138	150
Сиыр еті	1513	54	54	54
Тауық еті	811	165	186	208
пияз	73	3	3	3
Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
Сары май	1979	4	5	6
Ара балы		10	10	10
Сүзбеше	1611	100	100	100
Сүт	260	200	200	200
Қара				

					Сорпа	79	141	162	176
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Сиыр еті	1513	54	54	54
					Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
3	Үй құырдағы (жаркое)	200	200	200	Сиыр еті	1513	79	79	79
					Картоп	86	178	178	178
					пастасы	600	11	11	11
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					пияз	73	15	15	15
5	С Дәруменді кисель	200	200	200	Концентраттан кисель	480	24	24	24
					Қант	160	10	10	10
					Лимон қышқылы		0,2	0,2	0,2
					Су	79	190	190	190
					С дәрумені ұнтағы		0,07	0,07	0,07
6	Банан	200	200	200	Банан	474	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							895	968	1018
Орташа алғанда, антасына (ккал)							844	944	1017
Орташа алғанда, 4 антаға (ккал)							839	951	1020

Орын:А.Сыдыкова
Е.Смагулов
У.Орынбаева