

БҰЙРЫҚ

2020 жылғы «24» 01  
Ақтөбе қ.

№ 74

«24» 01 2020 года  
г.Ақтөбе

**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.Сыдықоваға жүктелсін.

Ақтөбе қаласы білім  
бөлімінің басшысы



С.Сулейменов



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

Таңта

1-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның иірілгені	Бағасы кт-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Ет тефтелері	80	90	100	Ет (көзлекке арыстанған ет)	1513	69	78	87
					Бидай наны	72	11	12	13
					Сүт	260	16	18	20
					Өсімдік майы	885	4	5	6
					Құнарландырылған бидай ұны	136	5	6	7
					Сары май	1979	4	5	5
					Пияз	73	32	36	40
2	Гарнир бытырлан шекен	100	130	150	Қарақмық 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
								1027	1110

Калориялыты, ккал

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның иірілгені	Бағасы кт-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	885	4	5	5
					Сорпа	79	200	230	250
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Балық көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауынды	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
3	Үн жуырдағы (жарқос)	200	200	200	Сыыр еті	1513	79	79	79
					Қартоп	86	178	178	178
					Қызанақ пастасы	600	8	8	8
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					Пияз	73	16	16	16

4	Шұғурт жемісінен ессель	200	200	200	Кестеріндегі шұғурт жемісі	480			
					Қант	160	24	24	24
					Қартоп 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 инірленген бағасы кг	Брутто			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Бұқтырылған ет (спыр ет)	80	90	100	Спыр ет	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз	73	8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10
					Қызынақ пастасы		19	21	24
					Құнарландырылған	166	6	7	8
2	Ғарыр бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ қауданан	94	143	186	215
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сәбіз	91	3	4	4
					Пияз	73	5	7	7
					Қызынақ пастасы	600	9	12	13
					Құнарландырылған	166	1	1	1
3	Айран	200	200	200	Қант	160	3	4	5
					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



					Қазақстан Республикасы	1996	9	8	
					Әкімшілік аймағы	885	5	6	7
3	Гарнер сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	19	25	30
					Картон	86	20	27	32
					Көк бұшақ		12	16	19
					Ақ қаулап	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 су қант	79 160	10 1	12 1	12 1
4	Көп дәруменді шыршы	200	200	200	Көп дәруменді шыршы		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
Қақорғанығы, ккал							718	910	987

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның нитредінен	Бағасы кг	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Харчо қожаст	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	660	6	7	8
					Подталған тұз	37	1	1	1
					Сорпа сныр егі		200	230	250
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
Қақорғанығы, ккал							927	1023	1145

	атауы	ингредиент			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас						
1	Көкөңсө көкөст	200/25	230/25	250/25	Ак кауданды	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	
					Сыыр ет	1513	54	54	54	
2	Кызылша салаты сирмен	60	80	100	Кызылша	94	55	74	91	
					Сыр	2865	10	13	17	
					Өсімдік майы	885	8	11	15	
3	Кептірілген тауық ет	80	90	100	Тауық ет	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 жемісторик 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	
Қалориясы, ккал								774	913	992
Орғана алғанда, аптасына (ккал)								828	961	1030

Шапта  
1-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиент	Брутто,г				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		
1	Борш	200/25	230/25	250/25	Кызылша	94	30	35	38	
					Ак кауданды	94	23	26	28	
					Кызылша пастасы		5	6	7	
					Сәбіз	91	8	9	10	
					Ақжелкен		2	2	2	
					Пияз	73	7	8	9	
					Нолдаланған тұз	37	1,5	2	2	
					Өсімдік майы	885	3	3	3	
					Қант	160	1,5	2	2	
					Сорпа		120	138	150	
					Сыыр ет	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	
Қалориясы, 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 қаулаңды қырыққабат салат	60	80	100	Ақ қаулаңды	94	58	78	98
					Шөпгесті	1200	7	9	11
					Қант	160	4	5	6
					Өсімдік майы	885	4	5	6
2	Үй құырдағы (жарқос)	200	200	200	Сыыр еті	1513	79	79	79
					Қартоп	86	178	178	178
					Қызынақ настасы	600	8	8	8
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					Пияз	73	16	16	16
3	Кенгірленген және 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 паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
							769	839	879

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	Налау (сыыр еті)	150/50	150/50	150/50	Сыыр еті	1513	107	107	107
					Күрпі жармасы	353	51	61	68
					Пияз	79	9	11	12
					Өсімдік	885	8	10	11
					Қызынақ настасы	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	Балтап көкөніс салаты	60	80	100	Ақ	94	41	55	69
					сәбіз	91	18	24	30
					Өсімдік майы	885	8	11	13
2	Бұқтырылған көксерке балығы	75/50	75/50	75/50	Көксерке балығы	1417	142	142	142
					Ақжелкеп		3	3	3
					Өсімдік майы	885	5	5	5
					Сары май	1974	3	3	3

5



					Қызылқандық	600	10	10	10
					Пияз	73	10	10	10
					Сүлемесе сорпа	79	27	27	27
					Сәбіз	91	23	23	23
					Қап	160	2	2	2
					Подалан ту	37	1	1	1
3	Гарнир сү қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	91	19	25	30
					Қап	86	20	27	32
					Көк бұрыш		12	16	19
					Ақ қаулаңсы	94	19	25	30
					Сүт қатылы	1191	26	30	30
					Сүт	260	10	12	12
					Сары май	1979	1	1	1
					Қунарландырылған бидай ұны	160	1	1	1
					Сорпа немесе сү қап	79	10	12	12
					Қап	160	1	1	1
4	Шаблаң шырын	200	200	200	Шаблаң шырын		200	200	200
5	Баған	200	200	200	Баған	474	200	200	200
6	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Қалориялығы: ккал							809	896	954

5-ші күні

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымдығы			Тағамның энергетикалық бағасы ккал	Брутто			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Көкөніс көже	200/25	230/25	250/25	Ақ	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Қап	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұрыш консерваленген	146	9	10	11
					Остық май	885	4	5	5
					Сорпа	79	151	174	190
					Сырағи	1513	54	54	54
2	Түбітөкшелер	75/5	85/5	95/5	Сырағи (қолжазба араластырылған)	1513	75	80	90
					Бидай паны	72	14	16	18
					Сүт	200	18	21	24
					Остық май	885	5	6	7
					Көкөніс консерваленген	450	8	9	10
					Сары май	1979	6	7	8
					Қап	383	17	18	21
3	Гарнир бөксегі	100	130	150	Қап	1979	6	7	8
					Сырағи	1513	75	80	90

	и сүрш				сөрпа	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	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							899	1035	1121

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ширегінен	Бағасы кк-ны	Брутто г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
2	Даруменді салат (2 - нұсқа)	60	80	100	Ақ қауданды	94	15	20	25
					Сәбіз	91	12	16	20
					Көк жауа алма	1200	4	5	6
						384	16	22	27
					Димон шырығ үшін	766	4	6	8
					Өсімдік майы	885	10	13	16
3	Бұқтырылған ет (спыр ет)	80	90	100	Спыр ет	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз		8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10
					Қызылқаспа		19	21	24
					Құнарландырылған бидай ұны	166	6	7	8
4	Ғарыр 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
					Қызылқаспа	600	9	12	14
					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
5	С Даруменді кнсель	200	200	200	Қант	160	3	4	5
					Концентрация кнсель	480	24	24	24
					Қант	160	10	10	10
					Димон қышқылы		0.2	0.2	0.2
					Су	79	190	190	190
6	Алмұрт	200	200	200	Алмұрт		200	200	200
					С дәрумені ұстағы		0,07	0,07	0,07
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							936	1084	1192
Орташа алғанда, антисына (ккал)							846	956	1025

7



	атауы	Тағамның шығымы, г			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 с салынған көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20
					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Османж майы	885	4	5	5
					Қызылқанды пастасы	600	3	3	3
					Сорпа		191	220	240
Сыяр еті	1513	54	54	54					
2	Ара бағы	10	10	10	Ара бағы		10	10	10
3	Сүзбеңе	100	100	100	Сүзбеңе	1611	100	100	100
4	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
5	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							989	1117	1207

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұрыш көже	200/25	230/25	250/25	Қартоп	86	40	46	50
					Ұрме бұрыш	146	16	18	20
					Пияз	73	8	9	10
					Сәбіз	91	8	9	10
					Османж майы	885	4	5	5
					Сорпа		140	161	175
					Сыяр еті	1513	54	54	54
2	Сәбізден салат	60	80	100	Сәбіз	91	64	86	108
					Қап	160	4	5	6
					Османж 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	Коп дәруменді шырын	200	200	200	Коп дәруменді шырын		200	200	200
6	Алма	200	200	200	Алма	384	200	200	200
7	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							786	934	1030

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы к-на	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник (сұздығы көже)	200/25	230/25	250/25	Қартоп	86	80	92	100
					Пияз	73	10	12	13
					Тұздалған қыяр	600	14	16	17

					Сорта пестеле су	79	140	161	175	
					Сыр ет	1513	54	54	54	
2	Гурама уранылар	80	90	100	Сыр ет (югдетке арналган)	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	3	6	7	
					Кептірілген нан	450	7	8	9	
					акжелкен		4	5	6	
3	Гарнир бөксірілген күрші	100	130	150	Күрші	353	37	48	55	
					Сары май сорта	1979	4	5	6	
							73	95	110	
4	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	1611	100	100	100	
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								863	973	1047

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Бағасы кона	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балтап көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қаулапты	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
2	Бөксірілген 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 пенгелі	1191	50	50	50
					Сары май	1979	3	3	3
					Қунарландырылған бидай ұны	166	3	3	3
					Пияз сорта	73	2	2	2
							55	55	55
3	Гарнир вартоп елбест	100	130	150	Көртоп	86	115	150	174
					Сүт	260	17	22	26
					Сары май		7	9	10
4	Итмұрын жемістен кнсель	200	200	200	Кептірілген итмұрын жеміс	480	8	8	8
					Қант	160	24	24	24
					Қартоп крахманы		10	10	10
					Лимон қышқылы		0.3	0.3	0.3
					Су	79	218	218	218

5	Баған	200	200	200	87	20	35	
6	Қара бидай паны	20	35	40				1024
Калориялығы, ккал						826	928	

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенті	Бағасы кт	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	27	5	6	7
					Су	79	3	3	3
					Нодталған сүз	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
					Сыыр еті	1513	96	96	96
2	Рагу (сыыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сыыр еті	1513	96	96	96
					Сәбіз	91	24	24	24
					Пияз	73	11	11	11
					Өсімдік майы	885	8	8	8
					Картон	86	120	120	120
					Құнарландырылған бидай ұны	166	3	3	3
3	Ара базы	10	10	10		10	10	10	
5	Сүт	200	200	200	Сүт	260	200	200	200
6	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал						748	790	804	

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенті	Бағасы	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды	94	20	23	25
					Сәбіз	91	11	13	14
					Картон	86	53	61	66
					Пияз	73	9	10	11
					Көк бұршақ		9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Сорпа		151	174	190
					Сыыр еті	1513	54	54	54
2	Қызылша салаты сармен	60	80	100	Қызылша	94	55	74	91
					Сыр	2865	10	13	17
					Өсімдік майы	885	8	11	15
3	Годубы етпен және құршпен	200	200	200	Ақ қауданды қырыққабат		103	103	103



						94				
						Сыыр ет (козлөккө арналган)	1513	70	70	70
						Күрш жармасы	353	10	10	10
						Пияз	73	14	14	14
						Өсімдик майы	885	4	4	4
						Туздук		60	60	60
						Каймак	1191	16	16	16
						Кунарланд	166	5	5	5
						Сорпа		47	47	47
4	Кептирилген жемистен компот	200	200	200	Кептирилген жемистөрүк менен кант	1908	20	20	20	
6	Кара	20	35	40	Кара	87	20	35	40	
Калориялыгы, ккал								819	905	940
Орташа алганда, антасына (ккал)								839	941	1009

IV анча  
1-ин күн, дүйсөнбү

№	Тагамның атауу	Тагамның шыгымы, г			Тагамның ингрелиенттери	Багасы к-на	Брутто, г			
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
1	Балык юзгүрүккаба ттан шн	200/25	230/	250/25	Ак кауданды	94	69	79	86	
					Сабиз	91	11	13	14	
					Ажжелкен		3	3	3	
					Пияз	73	9	10	11	
					Кызылкак настасы	600	3	3	3	
					Кунарланд	166	3	3	3	
					Өсімдик майы	885	4	5	5	
					сорпа		160	184	200	
2	Палау (сыыр ет)	150/50	180/50	200/50	Сыыр ет	1513	107	107	107	
					Күрш жармасы	353	51	61	68	
					Пияз	73	9	11	12	
					Өсімдик майы	885	8	10	11	
					Кызылкак настасы		16	19	21	
					Сабиз	91	14	17	19	
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы		10	10	10	
4	Сүзбөшө	100	100	100	сүзбөшө	1611	100	100	100	
5	Сүт	200	200	200	сүт	260	200	200	200	
6	Кара бидай паны	20	35	40	Кара бидай паны	87	20	35	40	
Калориялыгы, ккал								885	925	968

2-ин күн

№	Вермишель салынган көже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	262	16	18	20
						Сәбіз	Пияз	Өсімдік майы	Кызанақ пастасы
1					Сәбіз	91	11	13	14
					Пияз	73	9	10	11
					Өсімдік майы	885	4	5	5
					Кызанақ пастасы		3	3	3
					Сорпа		191	220	240
					Сыыр ет	1513	54	54	54
2	Дәруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100	Ақ қауанды кырыққабат	94	15	20	25
					Сәбіз	91	12	16	20
					Көк жауалма		4	5	6
					Алма	384	16	22	27
					Димон шырын үшін		4	6	8
					Өсімдік майы	885	10	13	16
	Турама арпалар	80	90	100	Сыыр ет (көзетке 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
					Көптірілген ақжелкен	450	7	8	9
							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 дәруменді шырын	200	200	200		200	200	200	
6	Алма	200	200	200	384	200	200	200	
7	Қара бидай наны	20	35	40	87	20	35	40	
Калориялығы, ккал							910	1059	1173

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның пірленісі	Бағасы кк-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		200	230	250
					Сыыр ет	1513	54	54	54
2	Бүктүрелін ет (сыыр ет)	80	90	100	Сыыр ет	1513	181	205	226
					Сәбіз	91	8	9	10
					Пияз	73	8	9	10
					Өсімдік майы	885	8	9	10

					Қызылқандық	19	21	24	
						пастасы			
3	Гарнир бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Бидай ұны	166	6	7	8
					Ақ қауланды	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
					Құнарландырылған бидай ұны	166	1	1	1
					Қант	160	3	4	5
5	Айран	200	200	200	айран	316	200	200	200
6	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							881	999	1072

4-ші сүгі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенті	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 кежесі	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	166	16	18	20
					Жұмыртқа	27	5	6	7
					Су	79	3	3	3
					Подсолған тұз	37	0,4	0,4	0,4
					Пияз	73	9	10	11
					Сары май	1979	4	5	5
					Сорпа		189	217	236
					Сыыр 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 паны	72	15	17	19
					Сүт немесе су	260	20	23	26
					Пияз	73	13	15	17
					Кептірілген нан	450	7	8	9
					Өсімдік майы	885	11	12	13



№	Тагамның атауы	Тагамның шығымы			Түрлері				
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас					
1	Борш	200/25	230/25	250/25	Қызылша		30	35	
					Ақ кауданды кырыккаба	94	23	26	28
					Қызыл ақ		5	6	7
					Сабз	91	8	6	10
					Ақжелкен		2	2	2
					Пияз	73	7	8	9
					Иодталған тұз	37	1.5	2	2
					Өсімдік майы	885	3	3	3
					Қант	160	1.5	2	2
					Сорпа		120	138	150
2	Исирпағын тауық ет	80	90	100	Сыр ет	1513	54	54	54
3	Гарнир бытырлап шекен	100	130	150	Тауық ет	811	16.5	18.6	20.8
					пияз	73	3	3	3
4	Ара балы	10			Қарақұмық жармасы	264	48	62	71
5	Сүзбеше	100	10		Сары май	1979	4	5	
6	Сүз	100	10	10	Ара балы		10	10	6
7	Қара бидай пана	200	200	200	Сүзбеше	1611	100	100	10
		20	35	40	Сүз	260	200	200	

Калорияны есептеу

					Сорпа	79	141	162	176
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Сыыр етi	1513	54	54	54
					Сәбіз	91	18	24	30
					Ақ қауланды қырыкқаб а	94	41	55	69
					Өсімдік майы	885	8	11	14
3	Үй қуырлағы (жаркое)	200	200	200	Сыыр етi	1513	79	79	79
					Қартоп	86	178	178	178
					пастасы	600	11	11	11
					Өсімдік майы	885	7	7	7
					пиіз	73	15	15	15
5	С Дарумендi кисель	200	200	200	Концентраттан кисель	480	24	24	24
					Қапт	160	10	10	10
					Лимон кышқылы		0,2	0,2	0,2
					Су	79	190	190	190
					С дарумендi ұнтағы		0,07	0,07	0,07
6	Банан	200	200	200	Банан	474	200	200	200
7	Қара бидай паны	20	35	40	Қара бидай паны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал							895	968	1018
Орташа алғанда, аптасына (ккал)							844	944	1017
Орташа алғанда, 4 аптаға (ккал)							839	951	1020

Орын: А.Сыдықова  
Е.Смағұлов  
У.Орынбаева