

№ 135-НҚ от 25.12.2024

Қазақстан Республикасының  
Денсаулық сақтау министрлігінің  
Санитариялық-эпидемиологиялық  
бақылау комитеті төрағасының  
2024 жылғы «\_\_» \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_ бұйрығына  
қосымша

## № 1 нұсқа

1- апта

1- апта 1-күн

## Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қызанақ пен қиярдан жасалған салат	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Тұздық қосылған сиыр етінен «Ежики»	70/20	13,2	4,5	6,6	124,5	90/30	16,0	5,9	11,9	170,0	100/30	18,2	6,3	14,3	192,7
3	Көкөніс және фасоль қосылған күріш	130	6,8	3,6	25,7	168,5	150	7,9	3,7	29,0	188,3	180	9,2	5,8	33,1	229,7
4	Майлылығы 2,5 % сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>27,4</b>	<b>15,3</b>	<b>67,9</b>	<b>532,5</b>		<b>34,3</b>	<b>18,2</b>	<b>88,5</b>	<b>672,3</b>		<b>37,9</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>756,6</b>

Барлығы, %	17,0%	31,0%	52,0%	29,0%	17,0%	33,0%	50,0%	30,0%	16,0%	30,0%	54,0%	29,0%
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Дәрумендер	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57,4	3,0	20,0
11-14 жас	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75,5	4,7	23,2
15-18 жас	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77,0	4,7	23,2
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0					
11-14 жас	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8					
15-18 жас	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9					
Тағамдық талшықтар											
	г										
7-10 жас	7,7										
11-14 жас	9,9										
15-18 жас	10,2										

## 1- апта 2- күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кесіп туралған көкөністер	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,1	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0



11-14 жас	13,1
15-18 жас	13,4

## 1- апта 3 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас					жи ЭЦП
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Көкөніс икрасы	60	0,9	3,2	4,2	67,0	100	1,7	3,2	7,4	83,1	100	1,7	3,2	7,4	83,1	
2	Туралған күркетауық еті бар фасоль мен көкөніс қосып пісірілген пісірме	200	22,8	8,4	20,5	259,8	220	25,0	8,5	23,0	281,0	250	28,4	9,3	25,7	314,3	
3	Сүт-томат тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	
4	Балғын алмадан жасалған компот	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	
6	Алмұрт	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0	
	<b>Барлығы</b>		<b>27,3</b>	<b>15,0</b>	<b>67,3</b>	<b>546,1</b>		<b>31,8</b>	<b>15,2</b>	<b>82,1</b>	<b>628,4</b>		<b>35,2</b>	<b>16,0</b>	<b>84,8</b>	<b>661,7</b>	
	<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>46,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>46,0%</i>	<i>24,0%</i>	

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	С, мкг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2	62,9	1,2	17,2
11-14 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
15-18 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					



7-10 жас	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8
11-14 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
15-18 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,8					
11-14 жас	6,4					
15-18 жас	6,4					

## 1- апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз бен қырыққабаттан жасалған салат	60	0,6	3,1	2,3	38,9	80	0,7	5,1	3,1	60,8	100	0,9	5,2	3,8	64,9
2	Пісірілген фишбол	70	12,8	1,1	9,9	105,5	90	15,5	1,3	11,5	125,2	100	17,1	2,0	15,1	153,4
3	Соус Бешамель	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	38,3
4	Көк қосылып, пісірілген картоп	130	2,5	3,7	19,5	125,9	150	2,9	3,9	21,5	136,2	180	3,4	6,6	25,2	180,4
5	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
6	Қара өрік	100	0,5	0,1	7,4	36,9	100	0,5	0,1	7,4	36,9	100	0,5	0,1	7,4	36,9
7	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0
8	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5

<b>Барлығы</b>		<b>22,8</b>	<b>14,1</b>	<b>68,3</b>	<b>493,2</b>		<b>27,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,8</b>	<b>590,1</b>		<b>29,8</b>	<b>20,2</b>	<b>89,8</b>	<b>666,6</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>23,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>53,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>27,0%</i>	<i>53,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>21,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>55,0%</i>	<i>27,0%</i>

<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>E, мг</b>	<b>K, мкг</b>	<b>B1, мг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>B3, мг</b>	<b>B6, мг</b>	<b>B9, мкг</b>	<b>B12, мкг</b>	<b>C, мг</b>
7-10 жас	185,1	0,6	4,5	13,3	396,1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9
11-14 жас	225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7
15-18 жас	238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7
<b>Минералдар</b>	<b>K, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6					
11-14 жас	1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7					
15-18 жас	1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,7										
11-14 жас	9,8										
15-18 жас	10,3										

## 1- апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Брокколи, қияр, қызанақ, тәтті бұрыш қосылған салат	60	1,2	3,1	1,2	37,3	80	1,5	3,1	1,2	37,3	100	1,9	5,2	2,0	61,4



15-18 жас	10,3
-----------	------

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген, ақуыз, май, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген

## 2- апта

### 2- апта 1 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз және қияр таяқшалары	60	0,3	0,1	2,0	10,6	80	0,4	0,1	2,3	12,1	80	0,4	0,1	2,3	12,1
2	Картоп қосып тауық етінен жасалған рагу	200	16,2	10,6	14,6	194,8	220	19,6	12,9	15,9	221,8	250	21,3	15,0	18,7	298,2
3	Майлылығы 2,5 % сүт	100	3,2	2,5	4,6	54,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>20,0</b>	<b>13,2</b>	<b>34,4</b>	<b>315,4</b>		<b>25,1</b>	<b>16,8</b>	<b>38,3</b>	<b>370,9</b>		<b>26,8</b>	<b>18,9</b>	<b>41,1</b>	<b>447,3</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>53,0%</i>	<i>25,0%</i>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>		<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>

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	120,8	0,2	4,7	13,9	0,2	0,4	5,0	0,3	59,9	3,9	10,9
11-14 жас	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,1	0,5	77,7	5,6	12,1
15-18 жас	192,2	0,3	6,5	16,0	0,3	0,6	7,3	0,5	80,5	5,6	12,1
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					

7-10 жас	728,8	248,4	74,3	386, 5	3,0	374,2
11-14 жас	987,4	363,8	104,2	564, 2	4,3	581,3
15-18 жас	1005,4	365,8	109,2	579, 0	4,5	581,8
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	7,4					
11-14 жас	9,0					
15-18 жас	9,4					

## 2- апта 2 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тәтті бұрыш пен балғын қияр қосылған салат	60	0,5	2,6	1,8	32,2	100	1,0	5,1	3,6	64,4	100	1,0	5,1	3,6	64,4
2	Сиыр етінен жасалған қарапайым голубцы	200	15,1	5,7	13,5	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	24,6	17,8	19,7	309,5
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Пробиотиктері бар йогрут	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
5	Құрма	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>22,2</b>	<b>10,4</b>	<b>67,3</b>	<b>468,3</b>		<b>27,6</b>	<b>14,5</b>	<b>81,0</b>	<b>587,3</b>		<b>33,7</b>	<b>25,2</b>	<b>84,4</b>	<b>677,1</b>

Барлығы, %	17,0%	33,0%	50,0%	30,0%	16,0%	34,0%	50,0%	30,0%	15,0%	33,0%	52,0%	30,0%
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	101,6	0,1	5,2	21,2	0,3	0,4	6,5	0,7	78,0	0,8	35,9
11-14 жас	121,7	0,1	7,9	25,2	0,3	0,4	7,8	0,8	95,9	0,8	41,1
15-18 жас	121,7	0,1	8,0	25,5	0,3	0,4	7,9	0,8	97,3	0,8	41,1
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1083,0	184,1	80,7	345,2	3,2	261,0					
11-14 жас	1274,0	194,0	99,6	408,2	4,1	349,3					
15-18 жас	1287,6	195,1	102,8	418,8	4,2	370,4					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	8,0										
11-14 жас	9,7										
15-18 жас	10										

## 2- апта 3 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Алма з қосып пісірілген асқабақ	120	1,0	0,2	16,0	72,1	120	1,0	0,2	16,0	72,1	120	1,0	0,2	16,0	72,1

2	Күркетауықтан пісірілген болоньезе пастасы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8,0	54,4	419,3
3	Майлылығы 2,5 % қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
4	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>31,0</b>	<b>9,5</b>	<b>78,7</b>	<b>540,2</b>		<b>36,8</b>	<b>12,7</b>	<b>91,4</b>	<b>654,4</b>		<b>40,0</b>	<b>14,0</b>	<b>96,9</b>	<b>701,4</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</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	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8
11-14 жас	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8
15-18 жас	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3					
11-14 жас	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9					
15-18 жас	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	5,3										
11-14 жас	6,6										
15-18 жас	7										

## 2- апта 4 -күн

№	Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас
---	-------------------------	--------------------------	--------------------------

	Тамақтың атауы	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кесілген көкөністер	60	0,5	0,1	2,1	11,7	80	0,7	0,1	2,8	15,6	80	0,7	0,1	2,8	15,6
2	Тұздығы бар балық каштаны	70/20	8,9	3,9	11,1	119,1	90/20	12,0	4,1	13,7	143,4	100/20	14,0	4,8	15,7	149,4
3	«Көктем» көкөніс қосылған күріш	130	3,4	3,9	34,9	191,0	150	3,8	4,0	39,1	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250,0
4	Балғын алмадан жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>19,2</b>	<b>9,7</b>	<b>99,7</b>	<b>576,0</b>		<b>24,4</b>	<b>10,3</b>	<b>116,3</b>	<b>668,3</b>		<b>27,0</b>	<b>12,5</b>	<b>124,1</b>	<b>714,2</b>
	Барлығы, %		19,0%	26,0%	55,0%	25,0%		18,0%	32,0%	50,0%	26,0%		20,0%	25,0%	55,0%	25,0%

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	178,6	0,3	3,3	31,1	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5
11-14 жас	239,5	0,4	4,2	39,0	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3
15-18 жас	258,9	0,4	4,5	40,8	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6					
11-14 жас	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9					
15-18 жас	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3					



Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	7,2
11-14 жас	8,8
15-18 жас	9,5

## 2- апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Фасоль және қияр қосылған салат	60	3,1	3,3	5,3	65,8	80	4,2	4,4	7,0	87,8	100	5,4	5,5	9,0	111,9
2	Сірне сиыр етімен	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	20,0	8,8	15,2	239,8
3	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
4	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
5	Ірімшік (ұлттық десерт)	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>28,5</b>	<b>17,9</b>	<b>53,2</b>	<b>536,9</b>		<b>32,3</b>	<b>20,4</b>	<b>65,6</b>	<b>626,5</b>		<b>36,4</b>	<b>22,9</b>	<b>69,0</b>	<b>684,0</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>31,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>54,0%</i>	<i>31,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>54,0%</i>	<i>28,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	151,2	0,1	5,0	10,7	0,2	0,4	5,8	0,7	51,1	4,1	23,3
11-14 жас	188,45	0,1	7,8	15,2	0,3	0,6	6,7	0,8	67,1	4,6	26,9
15-18 жас	188,5	0,1	7,8	15,5	0,3	0,6	6,9	0,8	68,5	4,6	26,9

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	947,7	155,7	88,9	344,3	3,6	173,9
11-14 жас	1145,8	223,5	114,8	456,4	4,5	264,7
15-18 жас	1159,4	224,7	118,0	467,0	4,6	285,8
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	5,0					
11-14 жас	6,6					
15-18 жас	6,9					

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген ақуыз, майлар, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген.

### 3- апта

#### 3- апта 1 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Көкөніс икрасы	60	0,9	3,2	4,2	67,0	100	1,7	3,2	7,4	83,1	100	1,7	3,2	7,4	83,1
2	Сыр етінен жасалған митбол	70	15,9	5,0	3,7	128,0	90	18,3	6,4	6,3	161,5	100	20,5	6,8	7,9	180,9
3	Фасоль қосылған көкөніс рагуы	130	3,6	2,8	12,5	91,5	150	4,0	7,0	15,3	142,6	180	5,2	4,6	17,1	132,8

4	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,7	13,0	58,9	200	0,7	13,0	58,9	200	0,7	13,0	58,9			
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
6	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>27,0</b>	<b>12,9</b>	<b>64,8</b>	<b>513,9</b>		<b>32,1</b>	<b>18,7</b>	<b>82,5</b>	<b>659,6</b>		<b>35,5</b>	<b>16,7</b>	<b>85,9</b>	<b>669,2</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>16,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>16,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>16,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>25,0%</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	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1
11-14 жас	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3
15-18 жас	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5					
11-14 жас	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0					
15-18 жас	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	16,0										
11-14 жас	18,6										
15-18 жас	19										

## 3- апта 2 -күн

№	Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас
---	-------------------------	--------------------------	--------------------------

	Тамақтың атауы	Шығымы,					Шығымы,					Шығымы,				
		г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қырыққабаттан пен сәбізден жасалған салат	60	0,7	3,1	2,2	39,4	80	1,0	3,1	2,7	43,2	100	1,1	5,2	3,5	65,0
2	Күркетауық еті	70	15,5	2,9	4,2	109,4	90	18,8	3,7	4,6	133,0	100	19,9	4,5	4,9	146,0
3	Көкөніс қосылған қарақұмық	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
4	Майлылығы 2,5% қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
5	Алмұрт	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>27,6</b>	<b>15,0</b>	<b>53,6</b>	<b>491,8</b>		<b>35,2</b>	<b>18,5</b>	<b>66,8</b>	<b>596,7</b>		<b>36,5</b>	<b>21,9</b>	<b>77,9</b>	<b>668,8</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	387,3	0,8	4,4	37,9	0,3	0,5	7,0	0,8	70,9	1,2	18,8
11-14 жас	435,8	0,7	6,8	54,6	0,4	0,7	9,1	1,0	86,2	1,5	26,0
15-18 жас	462,7	0,7	6,8	55,3	0,4	0,7	9,4	1,0	89,2	1,5	26,2
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	793,8	214,5	102,6	502,2	3,4	361,7					
11-14 жас	1041,9	291,1	133,9	641,9	4,4	496,8					
15-18 жас	1075,9	293,7	140,5	663,9	4,6	518,7					
Тағамдық талшықтар	г										

7-10 жас	6,5
11-14 жас	8,8
15-18 жас	9,4

## 3- апта 3 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	«Ірімшік қосылған сәбіз» салаты	60	2,1	5,0	3,1	65,7	80	3,0	7,8	4,0	98,0	100	3,2	7,9	5,8	108,0
2	Бұқтырылған сиыр еті	70	8,8	4,3	0,4	84,1	90	10,1	4,5	0,6	93,0	100	11,0	5,7	0,6	108,0
3	Көкөніс қосылған, шашырап піскен арпа	130	2,8	5,4	22,4	154,5	150	3,3	5,4	26,2	173,3	180	3,8	6,5	30,1	201,7
4	Майлылығы 2,5 % сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>46,3</b>	<b>440,3</b>		<b>22,5</b>	<b>22,7</b>	<b>53,6</b>	<b>526,9</b>		<b>24,1</b>	<b>25,1</b>	<b>59,3</b>	<b>580,3</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>19,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4	56,7	1,6	5,2
11-14 жас	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5	69,2	2,0	6,1
15-18 жас	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5	75,0	2,2	6,3

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9
11-14 жас	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3
15-18 жас	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,6					
11-14 жас	5,8					
15-18 жас	6					

## 3- апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көк пияз қосылып, пекин қырыққабаты мен қызанақтан жасалған салат	60	0,7	3,2	1,2	36,2	80	0,8	3,2	1,5	38,6	100	1,0	5,3	1,8	58,8
2	Балық таяқшалары	70	10,5	2,9	5,5	103,4	90	12,5	3,8	6,5	115,4	100	15,6	4,2	7,8	137,4
3	Сүт-томат тұздығы	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5	20	1,2	2,0	4,2	39,5
4	Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,9	5,1	18,3	135,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
5	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0



1	Тұқымы қосылып пісірілген асқабақ	70	0,7	0,1	3,0	16,1	100	0,9	0,1	4,1	21,8	100	0,9	0,1	4,1	21,8
2	Күркетауық етінен пісірілген палау	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
3	Пробиотиктер қосылған йогурт	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
4	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
5	Жент	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>31,5</b>	<b>15,4</b>	<b>70,8</b>	<b>545,5</b>		<b>36,4</b>	<b>15,8</b>	<b>85,1</b>	<b>628,1</b>		<b>39,4</b>	<b>17,9</b>	<b>89,5</b>	<b>677,6</b>
			16,0%	25,0%	59,0%	26,0%		15,0%	26,0%	59,0%	26,0%		15,0%	26,0%	59,0%	26,0%

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	237,5	0,3	6,1	11,5	0,3	0,5	4,4	0,7	73,6	3,2	19,5
11-14 жас	279,2	0,3	6,3	14,4	0,4	0,5	5,2	0,8	84,1	3,5	20,9
15-18 жас	279,7	0,3	7,1	14,8	0,4	0,6	6,1	0,9	88,6	4,2	21,2
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1056,7	216,7	102,8	413,0	3,9	377,2					
11-14 жас	1177,5	225,8	121,0	479,2	4,8	422,1					
15-18 жас	1255,8	230,0	132,6	531,4	5,5	450,5					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	6,8										
11-14 жас	8,5										
15-18 жас	9,3										



Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген  
- ақуыз, майлар, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген.

## 4- апта

## 4- апта 1 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Мейіз қосылған сәбіз» салаты	60	0,5	2,1	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8
2	Көкөніс қосылған тауықтың төс еті	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	3,1	1,3	108,8
3	Бұршақтан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	226,3	180	18,0	4,8	31,4	253,9
4	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
6	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>37,7</b>	<b>9,9</b>	<b>76,6</b>	<b>574,1</b>		<b>42,7</b>	<b>12,4</b>	<b>92,7</b>	<b>679,5</b>		<b>45,2</b>	<b>14,1</b>	<b>98,9</b>	<b>728,9</b>
	<i>Барлығы, %</i>		23,0%	34,0%	43,0%	27,0%		24,0%	32,0%	44,0%	26,0%		22,0%	34,0%	44,0%	28,0%

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	С, мкг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	583,0	0,8	5,7	101,6	0,6	0,6	3,9	0,5	109,9	2,1	339,7

11-14 жас	633,5	0,9	7,5	133,0	0,8	0,8	5,1	0,6	151,8	2,5	347,1
15-18 жас	633,5	0,9	7,6	133,3	0,8	0,8	5,2	0,6	153,3	2,5	347,1
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1187,1	298,0	156,8	577,7	3,8	275,6					
11-14 жас	1573,0	378,3	202,5	747,2	5,5	370,0					
15-18 жас	1586,6	379,5	205,7	757,8	5,6	391,1					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	16,6										
11-14 жас	21,2										
15-18 жас	21,6										

## 4 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз және қияр таяқшалары	60	0,3	0,1	2,0	10,6	80	0,4	0,1	2,3	12,1	80	0,4	0,1	2,3	12,1
2	Ет-көкөніс котлеті	70	12,9	3,8	1,0	93,4	90	16,0	4,3	1,1	112,1	100	17,4	4,6	1,4	121,9
3	Көкөніс қосылған бидай	130	3,0	5,1	19,6	137,1	150	3,7	5,3	24,0	160,0	180	4,2	6,5	27,1	184,8
4	Майлылығы 2,5 % сүт	100	3,2	2,5	4,6	54,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
5	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0



1	Қиярдан және салат жапырағынан жасалған салат	60	4,2	8,2	3,2	69,2	80	5,6	11,0	4,3	92,3	80	5,6	11,0	4,3	92,3
2	Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы	200	29,4	3,4	15,1	217,6	220	30,3	4,4	16,3	235,3	250	32,9	6,6	20,7	283,3
3	Майлылығы 2,5% қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>39,4</b>	<b>15,5</b>	<b>48,9</b>	<b>475,3</b>		<b>44,9</b>	<b>21,2</b>	<b>60,3</b>	<b>593,6</b>		<b>47,5</b>	<b>23,4</b>	<b>64,7</b>	<b>641,6</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>21,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>43,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>24,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>40,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>24,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>40,0%</i>	<i>24,0%</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	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4
11-14 жас	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2
15-18 жас	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1					
11-14 жас	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8					
15-18 жас	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	4,1										
11-14 жас	5,2										
15-18 жас	5,5										

## 4- апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Кесілген көкөністер	60	0,5	0,1	2,1	11,7	80	0,7	0,1	2,8	15,6	80	0,7	0,1	2,8	15,6
2	Балық тефтелиі	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
3	Асқабақ қосылған картоп езбесі	130	2,0	4,4	12,6	100,6	150	2,4	7,0	15,1	134,9	180	2,9	6,3	16,4	137,5
4	Балғын алмадан жасалған компот	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
5	Құрма	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>19,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71,2</b>	<b>457,7</b>		<b>22,6</b>	<b>12,1</b>	<b>86,7</b>	<b>559,4</b>		<b>23,7</b>	<b>11,4</b>	<b>90,3</b>	<b>575,1</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мкг			
7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8					

11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491, 1	4,2	677,9
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528, 3	4,4	732,6
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	8,5					
11-14 жас	10,8					
15-18 жас	11,6					

## 4- апта 5 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Нан салма	200	16,4	15,1	36,3	315,0	220	18,7	16,8	41,1	345,3	250	20,5	18,7	42,4	389,0
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
5	Құрамындағы тұзы 100 г-ға 1 аспайтын құрт	20	10,5	1,2	0,5	57,8	20	10,5	1,2	0,5	57,8	20	10,5	1,2	0,5	57,8
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>34,7</b>	<b>23,7</b>	<b>74,3</b>	<b>622,3</b>		<b>40,1</b>	<b>27,8</b>	<b>91,3</b>	<b>737,3</b>		<b>41,9</b>	<b>29,7</b>	<b>92,6</b>	<b>781,0</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>30,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>28,0%</i>

<b>Дәрумендер</b>	<b>A, мкг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>E, мг</b>	<b>K, мкг</b>	<b>B1, мг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>B3, мг</b>	<b>B6, мг</b>	<b>B9, мкг</b>	<b>B12, мкг</b>	<b>C, мг</b>
7-10 жас	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
<b>Минералдар</b>	<b>K, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3					
11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8					
15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,1										
11-14 жас	8,9										
15-18 жас	9,3										

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген

- ақуыз, майлар, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген.

Жаз-күз мәзірі маусымдық көкөкністерді (салаттар, негізгі тағамдар) және маусымдық жемістердің ұлғаюымен ерекшеленеді.

## № 1 нұсқа

1 - апта

1 - апта 1 - күн

## Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған көкөністен жасалған салат (картоп, сәбіз, қызылша)	60	0,7	4,0	5,3	61,0	80	1,0	5,0	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9,0	97,8
2	Тұздық қосылған сиыр етінен «Ежики»	70/20	13,2	4,5	6,6	124,5	90/30	16,0	5,9	11,9	170,0	100/30	18,2	6,3	14,3	192,7
3	Көкөніс пен фасоль қосылған күріш	130	6,8	3,6	25,7	168,5	150	7,9	3,7	29,0	188,3	180	9,2	5,8	33,1	297,7
4	Майлылығы 2,5 % сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0



6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	
	<b>Барлығы</b>		<b>27,6</b>	<b>16,2</b>	<b>71,8</b>	<b>557,5</b>		<b>34,7</b>	<b>20,1</b>	<b>93,9</b>	<b>712,9</b>		<b>38,4</b>	<b>22,7</b>	<b>102,1</b>	<b>785,1</b>	
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>52,0%</i>	<i>29,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>29,0%</i>		<i>16,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>54,0%</i>	<i>29,0%</i>	
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>					
	7-10 жас	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57,4	3,0	20,0					
	11-14 жас	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75,5	4,7	23,2					
	15-18 жас	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77,0	4,7	23,2					
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>										
	7-10 жас	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0										
	11-14 жас	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8										
	15-18 жас	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9										
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>															
	7-10 жас	7,7															
	11-14 жас	9,9															
15-18 жас	10,2																

## 1 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кесілген көкөніс	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,1	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0

2	Қаймақ тұздығы қосылған тауық еті	70	20,9	4,7	3,9	142,3	90	24,5	6,4	4,0	173,0	100	26,2	6,4	4,0	180,0
3	Көкөністері бар суға пісірілген макарон	130	5,3	4,3	26,9	182,6	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
4	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0
6	Мандариндер	100	0,6	0,1	5,4	27,0	100	0,6	0,1	5,4	27,0	100	0,6	0,1	5,4	27,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
<b>Барлығы</b>			<b>33,9</b>	<b>12,6</b>	<b>71,5</b>	<b>544,2</b>		<b>39,9</b>	<b>15,3</b>	<b>85,8</b>	<b>654,4</b>		<b>43,2</b>	<b>18,0</b>	<b>93,8</b>	<b>727,5</b>
<i>Барлығы, %</i>			<i>14,0%</i>	<i>25,0%</i>	<i>61,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>19,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>57,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>21,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>29,0%</i>
<b>Дәрумендер</b>		<b>А, мкг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>B1, мг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>B3, мг</b>	<b>B6, мг</b>	<b>B9, мкг</b>	<b>B12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				
7-10 жас		374,2	0,1	27,9	45,5	0,2	0,4	7,6	0,7	56,2	0,8	360,9				
11-14 жас		404,1	0,1	3,2	51,2	0,3	0,4	8,8	0,8	67,0	0,8	366,5				
15-18 жас		404,1	0,1	3,2	51,6	0,3	0,5	8,9	0,8	68,5	0,8	366,5				
<b>Минералдар</b>		<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
7-10 жас		774,3	244,2	99,6	432,3	2,2	215,2									
11-14 жас		883,6	252,1	114,7	493,7	2,8	289,5									
15-18 жас		897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6									
<b>Тағамдық талшықтар</b>		<b>г</b>														
7-10 жас		11,8														
11-14 жас		13,1														
15-18 жас		13,4														

## 1 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Ірімшік қосылған қызылша» салаты	60	45,0	6,5	3,0	88,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8	80	4,7	8,5	4,3	112,8
2	Туралған күркетауық еті бар фасоль мен көкөніс қосып пісірілген пісірме	200	22,8	8,4	20,5	259,8	220	25,0	8,5	23,0	281,0	250	28,4	9,3	25,7	314,3
3	Сүт-томат тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
4	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
6	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
<b>Барлығы</b>			<b>71,5</b>	<b>17,9</b>	<b>73,5</b>	<b>596,3</b>		<b>34,9</b>	<b>20,2</b>	<b>86,4</b>	<b>686,5</b>		<b>38,3</b>	<b>21,0</b>	<b>89,1</b>	<b>719,8</b>
<i>Барлығы, %</i>			<i>18,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>46,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>46,0%</i>	<i>24,0%</i>
<b>Дәрумендер</b>		<b>А, мкг</b>	<b>В, мкг</b>	<b>С, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				
7-10 жас		101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2	62,9	1,2	17,2				
11-14 жас		151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1				
15-18 жас		151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1				

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8
11-14 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
15-18 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
Тағамдық талшықтар	г					
7-10 жас	4,8					
11-14 жас	6,4					
15-18 жас	6,4					

## 1 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз бен балғын қырыққабаттан жасалған салат	60	0,6	3,1	2,3	38,9	80	0,7	5,1	3,1	60,8	100	0,9	5,2	3,8	4,8
2	Пісірілген фишбол	70	12,8	1,1	9,9	105,5	90	15,5	1,3	11,5	125,2	100	17,1	2,0	15,1	13,4
3	Бешамель тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	38,3	20	0,7	2,7	2,8	3,8
4	Көк қосылып, пісірілген картоп	130	2,5	3,7	19,5	125,9	150	2,9	3,9	21,5	136,2	180	3,4	6,6	25,2	18,0
5	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
6	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
7	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0	100	3,4	3,0	4,4	45,0

8	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	
	<b>Барлығы</b>		<b>23,1</b>	<b>14,0</b>	<b>70,5</b>	<b>526,3</b>		<b>27,8</b>	<b>16,6</b>	<b>84,0</b>	<b>623,2</b>		<b>30,1</b>	<b>20,1</b>	<b>92,0</b>	<b>699,7</b>	
	<i>Барлығы, %</i>		<i>23,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>53,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>27,0%</i>	<i>53,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>21,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>55,0%</i>	<i>27,0%</i>	
<b>Дәрумендер</b>		<b>А, мкг</b>	<b>В, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>					
7-10 жас		185,1	0,6	4,5	13,3	396,1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9					
11-14 жас		225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7					
15-18 жас		238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7					
<b>Минералдар</b>		<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>										
7-10 жас		1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6										
11-14 жас		1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7										
15-18 жас		1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5										
<b>Тағамдық талшықтар</b>		<b>г</b>															
7-10 жас		7,7															
11-14 жас		9,8															
15-18 жас		10,3															

## 1 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тұқымы қосылып пісірілген асқабақ	70	0,7	0,1	3,0	16,1	100	0,9	0,1	4,1	21,8	100	0,9	0,1	4,1	21,8

2	Пияз қосып қайнатылған жылқы еті тұздығымен	70	19,3	2,1	1,1	116,3	90	22,3	2,4	1,4	135,0	100	24,1	2,6	1,6	146,2
3	Сочни (макарон өнімі)	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236,1	180	10,0	7,2	52,5	317,8
4	Майлылығы 2,5% қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
5	Алма	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
6	Жент	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5
7	Қара бидай наны	15	1,1	0,2	6,9	33,7	25	1,9	0,3	11,5	56,2	25	1,9	0,3	11,5	56,2
	<b>Барлығы</b>		<b>32,4</b>	<b>15,5</b>	<b>53,7</b>	<b>511,8</b>		<b>39,2</b>	<b>18,7</b>	<b>65,3</b>	<b>631,1</b>		<b>44,0</b>	<b>20,5</b>	<b>83,4</b>	<b>724,0</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>19,0%</i>	<i>23,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>56,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>24,0%</i>	<i>56,0%</i>	<i>70,0%</i>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				
	7-10 жас	127,2	0,1	1,8	16,4	0,3	0,3	7,2	0,9	76,7	3,2	28,7				
	11-14 жас	169,8	0,2	2,2	22,3	0,3	0,4	8,5	1,0	87,7	3,9	35,1				
	15-18 жас	169,8	0,2	2,3	22,6	0,3	0,4	8,6	1,0	89,1	3,9	35,1				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1076,2	60,2	136,5	435,5	6,0	802,0									
	11-14 жас	1231,5	71,8	153,9	511,6	7,2	1090,8									
	15-18 жас	1245,1	72,9	157,1	522,2	7,3	1111,9									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	11,9														
	11-14 жас	13,2														
	15-18 жас	10,3														



7-10 жас	728,8	248,4	74,3	386,5	3,0	374,2
11-14 жас	987,4	363,8	104,2	564,2	4,3	581,3
15-18 жас	1005,4	365,8	109,2	579,0	4,5	581,8
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	7,4					
11-14 жас	9,0					
15-18 жас	9,4					

## 2 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Алма қосып пісірілген асқабақ	120	1,0	0,2	16,0	72,1	120	1,0	0,2	16,0	72,1	120	1,0	0,2	16,0	72,1
2	Сыыр етінен жасалған қарапайым голубцы	200	15,1	5,7	13,5	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	24,6	17,8	19,7	209,5
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>22,2</b>	<b>7,7</b>	<b>67,9</b>	<b>448,2</b>		<b>27,1</b>	<b>9,3</b>	<b>79,8</b>	<b>535,0</b>		<b>33,2</b>	<b>20,0</b>	<b>83,2</b>	<b>624,8</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>30,0%</i>		<i>16,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>30,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>52,0%</i>	<i>30,0%</i>

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



7-10 жас	101,6	0,1	5,2	21,2	0,3	0,4	6,5	0,7	78,0	0,8	35,9
11-14 жас	121,7	0,1	7,9	25,2	0,3	0,4	7,8	0,8	95,9	0,8	41,1
15-18 жас	121,7	0,1	8,0	25,5	0,3	0,4	7,9	0,8	97,3	0,8	41,1
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1083,0	184,1	80,7	345,2	3,2	261,0					
11-14 жас	1274,0	194,0	99,6	408,2	4,1	349,3					
15-18 жас	1287,6	195,1	102,8	418,8	4,2	370,4					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	8,0										
11-14 жас	9,7										
15-18 жас	10,0										

## 2 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Өсімдік майы қосылып, тұздалған қырыққабаттан жасалған салат	60	0,5	2,5	1,1	28,5	80	0,7	3,1	1,8	34,0	100	0,9	5,0	2,1	57,0
2	Тауық етінен «Ежики»	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
3	Көкөністер қосылған суға пісірілген вермишель	130	5,2	3,9	25,8	173,6	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
4	Майлылығы 2,5 % қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
5	Мандариндер	100	0,6	0,1	5,4	27,0	100	0,6	0,1	5,4	27,0	100	0,6	0,1	5,4	27,0

6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>22,3</b>	<b>13,7</b>	<b>57,5</b>	<b>467,3</b>		<b>32,3</b>	<b>18,4</b>	<b>74,5</b>	<b>626,2</b>		<b>35,3</b>	<b>24,3</b>	<b>83,2</b>	<b>733,2</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>

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	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8
11-14 жас	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8
15-18 жас	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3					
11-14 жас	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9					
15-18 жас	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	5,3										
11-14 жас	6,6										
15-18 жас	7,0										

## 2 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кесілген көкөністер	60	0,5	0,1	2,1	11,7	80	0,7	0,1	2,8	15,6	80	0,7	0,1	2,8	15,6
2	Тұздығы бар балық қаштаны	70/20	8,9	3,9	11,1	119,1	90/20	12,0	4,1	13,7	143,4	100/20	14,0	4,8	15,7	143,4

3	«Көктем» көкөніс қосылған күріш	130	3,4	3,9	34,9	191,0	150	3,8	4,0	39,1	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250,0
4	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған КОМПОТ	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>19,2</b>	<b>9,7</b>	<b>99,7</b>	<b>576,0</b>		<b>24,4</b>	<b>10,3</b>	<b>116,3</b>	<b>668,3</b>		<b>27,0</b>	<b>12,5</b>	<b>124,1</b>	<b>714,2</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>19,0%</i>	<i>26,0%</i>	<i>55,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>25,0%</i>	<i>55,0%</i>	<i>25,0%</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	178,6	0,3	3,3	31,1	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5
11-14 жас	239,5	0,4	4,2	39,0	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3
15-18 жас	258,9	0,4	4,5	40,8	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6					
11-14 жас	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9					
15-18 жас	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,2										
11-14 жас	8,8										
15-18 жас	9,5										

2 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Фасоль және қияр қосылған салат	60	3,1	3,3	5,3	65,8	80	4,2	4,4	7,0	87,8	100	5,4	5,5	9,0	111,9
2	Сірне сиыр етімен	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	20,0	8,8	15,2	239,8
3	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
4	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
5	Ірімшік (ұлттық десерт)	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>28,5</b>	<b>17,9</b>	<b>53,2</b>	<b>536,9</b>		<b>32,3</b>	<b>20,4</b>	<b>65,6</b>	<b>626,5</b>		<b>36,4</b>	<b>22,9</b>	<b>69,0</b>	<b>684,0</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>17,0%</i>	<i>33,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>31,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>54,0%</i>	<i>31,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>54,0%</i>	<i>31,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	К, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	С, мг
7-10 жас	151,2	0,1	5,0	10,7	0,2	0,4	5,8	0,7	51,1	4,1	23,3
11-14 жас	188,5	0,1	7,8	15,2	0,3	0,6	6,7	0,8	67,1	4,6	26,9
15-18 жас	188,5	0,1	7,8	15,5	0,3	0,6	6,9	0,8	68,5	4,6	26,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	947,7	155,7	88,9	344,3	3,6	173,9					
11-14 жас	1145,8	223,5	114,8	456,4	4,5	264,7					
15-18 жас	1159,4	224,7	118,0	467,0	4,6	285,8					

Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	5,0
11-14 жас	6,6
15-18 жас	6,9

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген, ақуыз, май, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген

### 3 - апта

#### 3 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Қызылша панкейктері	60	1,9	4,0	7,8	76,1	80	2,8	4,3	10,6	95,1	100	3,0	5,2	11,6	108,9
2	Сыр етінен жасалған митбол	70	15,9	5,0	3,7	128,0	90	18,3	6,4	6,3	161,5	100	20,5	6,8	7,9	180,9
3	Фасоль қосылған көкөніс рагуы	130	3,6	2,8	12,5	91,5	150	4,0	7,0	15,3	142,6	180	5,2	4,6	17,1	132,8
4	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
6	Алма	120	0,4	0,3	9,1	42,0	120	0,4	0,3	9,1	42,0	120	0,4	0,3	9,1	42,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>28,1</b>	<b>13,9</b>	<b>64,3</b>	<b>509,0</b>		<b>33,3</b>	<b>20,0</b>	<b>81,6</b>	<b>657,6</b>		<b>36,9</b>	<b>18,9</b>	<b>86,0</b>	<b>681,0</b>

Барлығы, %		16,0%	35,0%	49,0%	25,0%		16,0%	35,0%	49,0%	27,0%		16,0%	35,0%	49,0%	27,0%
------------	--	-------	-------	-------	-------	--	-------	-------	-------	-------	--	-------	-------	-------	-------

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1
11-14 жас	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3
15-18 жас	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5					
11-14 жас	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0					
15-18 жас	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	16,0										
11-14 жас	18,6										
15-18 жас	19,0										

## 3 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Түсті қырыққабат пен сәбізден жасалған салат	60	0,7	3,1	2,2	39,4	80	1,0	3,1	2,7	43,2	100	1,1	5,2	3,5	65,4
2	Күркетауық еті	70	15,5	2,9	4,2	109,4	90	18,8	3,7	4,6	133,0	100	19,9	4,5	4,9	146,0
3	Көкөніс қосылған гречка	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4



1	«Ірімшік қосылған сәбіз» салаты	60	2,1	5,0	3,1	65,7	80	3,0	7,8	4,0	98,0	100	3,2	7,9	5,8	108,0
2	Бұқтырылған сиыр еті	70	8,8	4,3	0,4	84,1	90	10,1	4,5	0,6	93,0	100	11,0	5,7	0,6	108,0
3	Көкөніс қосылған, шашырап піскен арпа	130	2,8	5,4	22,4	154,5	150	3,3	5,4	26,2	173,3	180	3,8	6,5	30,1	201,7
4	Майлылығы 2,5 % сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>46,3</b>	<b>440,3</b>		<b>22,5</b>	<b>22,7</b>	<b>53,6</b>	<b>526,9</b>		<b>24,1</b>	<b>25,1</b>	<b>59,3</b>	<b>580,3</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>35,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>19,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>20,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	К, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	С, мг
7-10 жас	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4	56,7	1,6	5,2
11-14 жас	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5	69,2	2,0	6,1
15-18 жас	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5	75,0	2,2	6,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9					
11-14 жас	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3					
15-18 жас	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	4,6										
11-14 жас	5,8										
15-18 жас	6,0										



## 3 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	Сәбіз және бұршақ қосылған ақ қырыққабаттан жасалған салат	60	2,0	4,2	4,1	63,5	80	2,5	4,2	5,3	71,1	100	3,2	5,3	6,6	89,3
2	Балық таяқшалары	70	10,5	2,9	5,5	103,4	90	12,5	3,8	6,5	115,4	100	15,6	4,2	7,8	137,4
3	Сүт-томат тұздығы	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5	20	1,15	2	4,2	39,5
4	Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,9	5,1	18,3	135,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
5	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
7	Алма	120	0,6	0,1	5,4	27,0	120	0,6	0,1	5,4	27,0	120	0,6	0,1	5,4	27,0
8	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>22,8</b>	<b>15,7</b>	<b>70,2</b>	<b>535,9</b>		<b>27,2</b>	<b>17,2</b>	<b>87,2</b>	<b>631,6</b>		<b>31,3</b>	<b>20,1</b>	<b>88,2</b>	<b>678,2</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>16,0%</i>	<i>28,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>16,0%</i>	<i>25,0%</i>	<i>59,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>15,0%</i>	<i>25,0%</i>	<i>60,0%</i>	<i>25,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	511,5	0,6	2,9	26,5	0,4	0,6	3,8	0,6	88,3	2,1	72,9

11-14 жас	678,1	0,7	3,4	34,5	0,5	0,7	4,7	0,8	102,8	2,3	81,7
15-18 жас	752,2	0,7	3,5	35,7	0,5	0,7	4,9	0,8	106,2	2,4	83,1
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1245,8	305,1	110,6	450,6	2,8	322,1					
11-14 жас	1475,1	335,3	134,7	536,6	3,7	455,8					
15-18 жас	1533,0	344,0	140,3	555,6	3,9	480,4					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,8										
11-14 жас	9,8										
15-18 жас	10,3										

## 3 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған)	80	0,9	3,7	5,1	58,0	80	1,3	5,3	6,1	78,5	100	1,5	5,2	8,1	80,0
2	Күркетауық етінен пісірілген палау	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
3	Пробиотиктер қосылған йогурт	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
4	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
5	Жент (ұлттық десерт)	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5	25	1,5	5,1	0,5	14,5
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5

<b>Барлығы</b>		<b>31,7</b>	<b>19,0</b>	<b>72,9</b>	<b>587,4</b>		<b>36,8</b>	<b>21,0</b>	<b>87,1</b>	<b>684,8</b>		<b>40,0</b>	<b>23,0</b>	<b>93,5</b>	<b>745,6</b>
		16,0%	25,0%	59,0%	26,0%		15,0%	26,0%	59,0%	26,0%		15,0%	26,0%	59,0%	26,0%

<b>Дәрумендер</b>	<b>A, мкг</b>	<b>D, мкг</b>	<b>E, мг</b>	<b>K, мкг</b>	<b>B1, мг</b>	<b>B2, мг</b>	<b>B3, мг</b>	<b>B6, мг</b>	<b>B9, мкг</b>	<b>B12, мкг</b>	<b>C, мг</b>
7-10 жас	237,5	0,3	6,1	11,5	0,3	0,5	4,4	0,7	73,6	3,2	19,5
11-14 жас	279,2	0,3	6,3	14,4	0,4	0,5	5,2	0,8	84,1	3,5	20,9
15-18 жас	279,7	0,3	7,1	14,8	0,4	0,6	6,1	0,9	88,6	4,2	21,2
<b>Минералдар</b>	<b>K, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1056,7	216,7	102,8	413,0	3,9	377,2					
11-14 жас	1177,5	225,8	121,0	479,2	4,8	422,1					
15-18 жас	1255,8	230,0	132,6	531,4	5,5	450,5					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	6,8										
11-14 жас	8,5										
15-18 жас	9,3										

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген, ақуыз, май, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген

#### 4 - апта

#### 4 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Мейіз қосылған сәбіз» салаты	60	0,5	2,1	7,5	52,4	80	0,7	3,2	10,4	74,5	100	0,9	4,2	12,7	93,8

2	Көкөніс қосылған тауықтың төс еті	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	3,1	1,3	108,8
3	Бұршақтан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	226,3	180	18,0	4,8	31,4	253,9
4	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9	200	0,7		13,0	58,9
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
6	Мандариндер															
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>		<b>37,4</b>	<b>9,9</b>	<b>63,4</b>	<b>518,1</b>		<b>42,4</b>	<b>12,4</b>	<b>79,5</b>	<b>623,5</b>		<b>44,9</b>	<b>14,1</b>	<b>85,7</b>	<b>642,9</b>
	<i>Барлығы, %</i>		<i>23,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>43,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>24,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>44,0%</i>	<i>26,0%</i>		<i>22,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>44,0%</i>	<i>28,0%</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	583,0	0,8	5,7	101,6	0,6	0,6	3,9	0,5	109,9	2,1	339,7
11-14 жас	633,5	0,9	7,5	133,0	0,8	0,8	5,1	0,6	151,8	2,5	347,1
15-18 жас	633,5	0,9	7,6	133,3	0,8	0,8	5,2	0,6	153,3	2,5	347,1
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1187,1	298,0	156,8	577,7	3,8	275,6					
11-14 жас	1573,0	378,3	202,5	747,2	5,5	370,0					
15-18 жас	1586,6	379,5	205,7	757,8	5,6	391,1					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	16,6										
11-14 жас	21,2										
15-18 жас	21,6										

## 4 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз және қияр таяқшалары	60	0,3	0,1	2,0	10,6	80	0,4	0,1	2,3	12,1	80	0,4	0,1	2,3	12,1
2	Ет-көкөніс котлеті	70	12,9	3,8	1,0	93,4	90	16,0	4,3	1,1	112,1	100	17,4	4,6	1,4	121,9
3	Көкөніс қосылып, шашырап піскен тары	130	3,0	5,1	19,6	137,1	150	3,7	5,3	24,0	160,0	180	4,2	6,5	27,1	184,8
4	Майлылығы 2,5 % сүт	100	3,2	2,5	4,6	54,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0	150	4,8	3,8	6,9	81,0
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
<b>Барлығы</b>			<b>21,9</b>	<b>11,8</b>	<b>54,2</b>	<b>418,6</b>		<b>28,9</b>	<b>14,0</b>	<b>70,4</b>	<b>533,7</b>		<b>30,8</b>	<b>15,5</b>	<b>73,8</b>	<b>568,3</b>
<i>Барлығы, %</i>			<i>20,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>22,0%</i>	<i>31,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>		<i>21,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>47,0%</i>	<i>25,0%</i>

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	386,2	0,2	4,4	113,8	0,3	0,6	6,0	0,6	100,5	4,3	52,2
11-14 жас	400,2	0,2	6,0	128,0	0,3	0,6	6,9	0,7	120,6	4,8	59,0
15-18 жас	482,0	0,2	6,4	143,2	0,4	0,6	7,6	0,8	126,6	5,2	65,2
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1106,8	388,4	106,4	568,4	4,0	524,9					
11-14 жас	1272,2	405,2	123,7	633,1	4,9	682,3					
15-18 жас	1364,5	413,5	131,9	669,4	5,4	710,7					

Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	7,8
11-14 жас	9,5
15-18 жас	10,4

## 4 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Ірімшік қосылған қызылша» салаты	60	4,2	8,2	3,2	69,2	80	5,6	11,0	4,3	92,3	80	5,6	11,0	4,3	92,3
2	Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы	200	29,4	3,4	15,1	217,6	220	30,3	4,4	16,3	235,3	250	32,9	6,6	20,7	283
3	Майлылығы 2,5% қатық	100	3,3	3,5	3,6	65,0	150	5,0	5,3	3,6	97,5	150	5,0	5,3	3,6	97,5
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
5	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
<b>Барлығы</b>			<b>39,4</b>	<b>15,5</b>	<b>48,9</b>	<b>475,3</b>		<b>44,9</b>	<b>21,2</b>	<b>60,3</b>	<b>593,6</b>		<b>47,5</b>	<b>23,4</b>	<b>64,7</b>	<b>641</b>
<i>Барлығы, %</i>			<i>21,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>43,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>24,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>40,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>24,0%</i>	<i>36,0%</i>	<i>40,0%</i>	<i>24,0%</i>

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	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4
11-14 жас	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2
15-18 жас	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1
11-14 жас	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8
15-18 жас	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,1					
11-14 жас	5,2					
15-18 жас	5,5					

## 4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Өсімдік майы қосылып, тұздалған қырыққабаттан жасалған салат	70	0,5	2,5	1,1	28,5	80	0,7	3,1	1,8	34,0	100	0,9	5,0	2,1	57,0
2	Балық тефтелі	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
3	Асқабақ қосылған картоп езбесі	130	2,0	4,4	12,6	100,6	150	2,4	7,0	15,1	134,9	180	2,9	6,3	16,4	137,5
4	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
5	Мандариндер	120	0,6	0,1	5,4	27,0	120	0,6	0,1	5,4	27,0	120	0,6	0,1	5,4	27,0
6	Пробиотиктері бар йогурт	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0	100	3,4	1,5	4,4	45,0
7	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5

<b>Барлығы</b>		<b>19,8</b>	<b>11,3</b>	<b>65,3</b>	<b>455,9</b>		<b>22,9</b>	<b>14,9</b>	<b>80,8</b>	<b>559,2</b>		<b>24,2</b>	<b>16,1</b>	<b>84,7</b>	<b>597,9</b>
<i>Барлығы, %</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>27,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>32,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>18,0%</i>	<i>30,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>26,0%</i>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8					
11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9					
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	8,5										
11-14 жас	10,8										
15-18 жас	11,6										

## 4 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	«Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Нан-салма	200	16,4	15,1	36,3	315,0	220	18,7	16,8	41,1	345,3	250	20,5	18,7	42,4	389,0



3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,4	3,8	7,2	80,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
4	Банан	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0	120	0,8		9,6	70,0
5	Құрамындағы тұзы 100 г-ға 1 аспайтын құрт	20	10,5	1,2	0,5	57,8	20	10,5	1,2	0,5	57,8	20	10,5	1,2	0,5	57,8
6	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
<b>Барлығы</b>			<b>35,1</b>	<b>23,7</b>	<b>70,7</b>	<b>636,3</b>		<b>40,6</b>	<b>27,8</b>	<b>87,7</b>	<b>751,3</b>		<b>42,3</b>	<b>29,7</b>	<b>89,0</b>	<b>795,0</b>
<i>Барлығы, %</i>			<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>28,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>30,0%</i>		<i>17,0%</i>	<i>34,0%</i>	<i>49,0%</i>	<i>28,0%</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	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3					
11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8					
15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,1										
11-14 жас	8,9										
15-18 жас	9,3										

Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген, ақуыз, май, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген

## № 2 нұсқа

1 - апта

1 - апта 1 - күн

## Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Қызанақ және қияр қосылған салаты	60	0,5	3,1	1,4	36,0	80	0,6	3,1	1,9	38,9	100	0,7	5,2	2,3	59,1
2	Картоп-ет пісірмесі	200	19,4	3,1	16,6	193	220	23,9	10,1	18,5	151	250	28,3	13,3	19,4	316,5
3	Сүт-томат тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
4	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	5,4	97,5	150	4,95	5,25	5,4	97,5
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>	430 г	26,41	12,75	51,4	456	640	34,16	21,7	64,7	495	690	38,66	27	66	680,1

Барлығы %		15	32	53	25%		15	31	54	25%		14	30	56	25%
-----------	--	----	----	----	-----	--	----	----	----	-----	--	----	----	----	-----

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8					
11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9					
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	8,5										
11-14 жас	10,8										
15-18 жас	11,6										

## 1 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көкөніс икрасы	60	0,9	3,2	4,2	67,0	100	1,7	3,2	7,4	83,1	100	1,7	3,2	7,4	83,1
2	Қайнатылған еті бар кеспе	200	23,1	9,6	31,3	322	220	28,7	10	34,5	365	250	31,3	10,6	37,6	394,4
3	Томат қосылған қаймақ тұздығы	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4
4	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2

5	Пробиотиктері бар йогурт	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81
6	Алмұрт	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0
7	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>	745	32,22	21,4	76,18	665	825	40,12	22	91,7	769	855	42,72	22,57	94,8	798,6
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>31%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>26%</b>		<b>13%</b>	<b>28%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>

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	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3					
11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8					
15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,1										
11-14 жас	8,9										
15-18 жас	9,3										

## 1 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

<b>1</b>	Туралған құс еті бар көкөніс пісірмесі	<b>200г</b>	28,5	11,8	10	264	<b>220</b>	31,6	12,7	11,1	290	<b>250</b>	35	14,2	13,3	326
<b>2</b>	Қаймақ тұздығы	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1
<b>3</b>	Мейіз қосып пісірілген ірімшік	<b>100</b>	14,5	12,4	22,4	257	<b>130</b>	16,5	14,6	26	268	<b>150</b>	18,6	15,3	27,4	275,6
<b>4</b>	Алмұрт сусыны	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9
<b>5</b>	Алма	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56,0	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56,0	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы</b>	450	46,69	28,25	64,46	746	720	53,29	31,5	78,3	827	770	58,79	33,75	81,86	833,85
	<i>Барлығы %</i>		<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>28%</b>		<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>28%</b>		<b>13%</b>	<b>32%</b>	<b>55%</b>	<b>29%</b>

Дәрумендер	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57,4	3,0	20,0
11-14 жас	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75,5	4,7	23,2
15-18 жас	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77,0	4,7	23,2
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0					
11-14 жас	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8					
15-18 жас	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,7										
11-14 жас	9,9										
15-18 жас	10,2										

1 - апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		ШЫҒЫМЫ, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	ШЫҒЫМЫ, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	ШЫҒЫМЫ, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қырыққабат пен сәбізден жасалған салат	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87
2	Көкөніс қосып туралған балықтан жасалған пісірме	200	11,45	2,33	9,72	107	222	18,4	3,06	18,5	177	250	18,4	3,06	18,49	176,79
3	Балғын алмадан жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Қара өрік	100	0,5	0,1	7,4	36,9	100	0,5	0,1	7,4	36,9	100	0,5	0,1	7,4	78
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы</b>	690	18,15	10,23	64,42	432	752	26,9	12,2	84,3	566	800	27,1	12,26	85,99	577,44
	<i>Барлығы %</i>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>15%</b>	<b>27%</b>	<b>58%</b>	<b>26%</b>		<b>16%</b>	<b>25%</b>	<b>59%</b>	<b>26%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	374,2	0,1	27,9	45,5	0,2	0,4	7,6	0,7	56,2	0,8	360,9
11-14 жас	404,1	0,1	3,2	51,2	0,3	0,4	8,8	0,8	67,0	0,8	366,5
15-18 жас	404,1	0,1	3,2	51,6	0,3	0,5	8,9	0,8	68,5	0,8	366,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшықтар, г				
7-10 жас	774,3	244,2	99,6	432,3	2,2	215,2	11,8				
11-14 жас	883,6	252,1	114,7	493,7	2,8	289,5	13,1				
15-18 жас	897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6	13,4				

Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	7,7
11-14 жас	9,9
15-18 жас	10,2

## 1 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тәтті бұрыш қосылған балғын қызанақ салаты	60	0,545	2,5	1,05	28,5	80	0,73	3,1	1,8	35	100	0,9	5	2,1	57
2	Күркетауық етінен пісірілген палау	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	5,4	97,5	150	4,95	5,25	5,4	97,5
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	500	27,41	9,945	67,6	485	540	33,76	12,1	82,6	594	570	36,76	14,2	87	617,3
	<i>Барлығы %</i>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>26%</b>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>59%</b>	<b>26%</b>

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	101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2	62,9	1,2	17,2
11-14 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
15-18 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1
<b>Минералдар</b>	<b>K, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					

7-10 жас	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8
11-14 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
15-18 жас	897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,8					
11-14 жас	6,4					
15-18 жас	13,4					

## 2 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған сиыр еті мен көкөніс қосылған жабық бутерброд	90	0,6	0,1	3,1	16,1	90	1	0,1	5,2	26	90	1	0,1	5,2	26
2	Көкөністен рагу	180	4,64	8,3	28,4	212	200	6,18	11,1	37,9	283	250	6,6	10	39,2	270,9
3	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	7,4	7,9	8,1	146	150	7,4	7,9	8,1	146
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	49,3
5	Крекер печеньесі	30	3,3	1,0	22,5	113,7	30	3,3	1,0	22,5	113,7	30	3,3	1,0	22,5	113,7
	<b>Барлығы</b>	<b>520</b>	<b>12,15</b>	<b>12,95</b>	<b>70,8</b>	<b>463</b>	<b>605</b>	<b>18,19</b>	<b>20,1</b>	<b>86,9</b>	<b>625</b>	<b>610</b>	<b>18,61</b>	<b>19,05</b>	<b>88,2</b>	<b>606,9</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>23%</b>		<b>13%</b>	<b>31%</b>	<b>56%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>24%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	185,1	0,6	4,5	13,3	396,1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9



11-14 жас	225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7
15-18 жас	238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6					
11-14 жас	1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7					
15-18 жас	1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,7										
11-14 жас	9,8										
15-18 жас	10,3										

## 2 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>1</b>	Ірімшік қосылған қызылша салаты	<b>60</b>	4,5	6,5	3	88,8	<b>80</b>	4,7	8,5	4,3	113	<b>80</b>	4,7	8,5	4,3	112,8
<b>2</b>	Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы	<b>200</b>	29,4	3,4	15,1	217,6	<b>220</b>	30,3	4,4	16,3	235,3	<b>250</b>	32,9	6,6	20,7	283,3
<b>3</b>	Итмұрыннан жасалған сусыны	<b>200</b>	0,68	-	12,99	58,9	<b>200</b>	0,68	-	13	58,9	<b>200</b>	0,68	-	12,99	58,9
<b>4</b>	Пробиотиігі бар йогурт	<b>100</b>	4,8	3,75	6,9	81	<b>100</b>	4,8	3,75	6,9	81	<b>100</b>	4,8	3,75	6,9	81
<b>5</b>	Алмұрт	<b>130</b>	0,4	0,3	9,1	42,0	<b>130</b>	0,4	0,3	9,1	42,0	<b>130</b>	0,4	0,3	9,1	42,0
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>720</b>	42	14,26	60,89	556	<b>780</b>	27,5	17,5	72,5	643	<b>810</b>	47,2	19,66	76,89	664

Барлығы %		15%	32%	53%	24%		15%	32%	53%	23%		14%	31%	55%	22%
-----------	--	-----	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----

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	127,2	0,1	1,8	16,4	0,3	0,3	7,2	0,9	76,7	3,2	28,7
11-14 жас	169,8	0,2	2,2	22,3	0,3	0,4	8,5	1,0	87,7	3,9	35,1
15-18 жас	169,8	0,2	2,3	22,6	0,3	0,4	8,6	1,0	89,1	3,9	35,1
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1076,2	60,2	136,5	435,5	6,0	802,0					
11-14 жас	1231,5	71,8	153,9	511,6	7,2	1090,8					
15-18 жас	1245,1	72,9	157,1	522,2	7,3	1111,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	11,9										
11-14 жас	13,2										
15-18 жас	10,3										

## 2 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Асқабақ пен кептірілген нан қосып құс етінен жасалған езбе-сорпа	210/10	14	3,9	17,4	163	240/10	17,6	4	18,8	185	240/10	17,6	4	18,8	184,8
2	Мейіз қосып сүзбеден жасалған пісірме	150	18,7	18,5	21,42	286	200	23,17	22,2	29,4	306	200	23,17	22,15	29,42	306

<b>3</b>	Майлылығы 2,5% сүт	<b>150</b>	4,35	3,75	7,2	80	<b>200</b>	6,9	3,26	9,76	98	<b>200</b>	6,9	3,26	9,76	98
<b>4</b>	Алма	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3
	<b>Барлығы</b>	460	37,35	26,15	57,62	578	<b>500</b>	47,97	29,4	69,6	638	<b>500</b>	47,97	29,41	69,58	638,1
	<i>Барлығы %</i>		<b>14%</b>	<b>33%</b>	<b>53%</b>	<b>27%</b>		<b>14%</b>	<b>33%</b>	<b>53%</b>	<b>27%</b>		<b>14%</b>	<b>32%</b>	<b>54%</b>	<b>26%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8
11-14 жас	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8
15-18 жас	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3					
11-14 жас	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9					
15-18 жас	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	5,3										
11-14 жас	6,6										
15-18 жас	7										

## 2 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз бен фасоль қосып ақ қауданды	<b>60</b>	2,0	4,2	4,1	63,5	<b>80</b>	2,5	4,2	5,3	71,1	<b>100</b>	3,2	5,3	6,6	89,3

	қырыққабаттан жасалған салат															
2	Балық таяқшалары мен көкөніс қосылған ролл	100	13,2	8,7	27,2	244	150	18,9	13,2	27,5	310	150	18,9	13,2	27,5	309,9
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Құрма	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	20	0,3	0	1,8	9	35	2,38	0,42	16,2	75,3	40	2,72	0,48	18,6	86
	<b>Барлығы</b>	<b>600</b>	<b>19,3</b>	<b>16,7</b>	<b>74,9</b>	<b>537</b>	<b>685</b>	<b>27,58</b>	<b>21,6</b>	<b>90,8</b>	<b>677</b>		<b>28,62</b>	<b>22,78</b>	<b>94,5</b>	<b>705,9</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>		<b>12%</b>	<b>32%</b>	<b>56%</b>	<b>27%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	178,6	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5
11-14 жас	239,5	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3
15-18 жас	258,9	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг		
7-10 жас	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6		
11-14 жас	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9		
15-18 жас	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3		
Тағамдық талшықтар	г							
7-10 жас	7,2							
11-14 жас	8,8							
15-18 жас	9,5							



7-10 жас	5,0
11-14 жас	6,6
15-18 жас	6,9

## 3 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қызылша панкейкі	60	1,9	4,0	7,8	76,1	80	2,8	4,3	10,6	95,1	100	3,0	5,2	11,6	108,9
2	Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251,9
3	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	7,4	7,9	8,1	146	150	7,4	7,9	8,1	146,3
4	Алма	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86,5
	<b>Барлығы</b>	490	24,65	12,57	57,55	455	600	32,85	18	76	620	650	34,16	19,46	82,91	641,5
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>24%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1
11-14 жас	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3
15-18 жас	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5					
11-14 жас	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0					

15-18 жас	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	16,0					
11-14 жас	18,6					
15-18 жас	19					

## 3 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Тұқым қосып пісірілген асқабақ	74	0,7	0,1	3,0	16,1	105	0,9	0,1	4,1	21,8	105	0,9	0,1	4,1	21,8
2	Күркетауық еті бар көкөніс рататуй	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
3	Итмұрыннан жасалған сусыны	200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
4	Пробиотиктері бар йогрут	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
5	Алмұрт	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0	130	0,4	0,3	9,1	42,0
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	734	31,5	10,51	83,19	563	805	35,3	12,2	97,7	654	835	37,8	13,51	103,4	671,8
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>23%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	387,3	0,8	4,4	37,9	0,3	0,5	7,0	0,8	70,9	1,2	18,8
11-14 жас	435,8	0,7	6,8	54,6	0,4	0,7	9,1	1,0	86,2	1,5	26,0

15-18 жас	462,7	0,7	6,8	55,3	0,4	0,7	9,4	1,0	89,2	1,5	26,2
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	793,8	214,5	102,6	502,2	3,4	361,7					
11-14 жас	1041,9	291,1	133,9	641,9	4,4	496,8					
15-18 жас	1075,9	293,7	140,5	663,9	4,6	518,7					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	6,5										
11-14 жас	8,8										
15-18 жас	9,4										

## 3 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Зәйтүн және өсімдік майы қосылған балғын қияр салаты	60	0,3	3,1	0,9	32,8	80	1,4	5,1	1,2	52,4	80	1,4	5,1	1,2	52,4
2	Макрон мен ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	400,5
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,35	3,75	7,2	80	200	6,9	3,26	9,76	98	200	6,9	3,26	9,76	98
4	Алма															
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	440	35,25	19,95	42,2	502	550	42,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>23%</b>



<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>
7-10 жас	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4	56,7	1,6	5,2
11-14 жас	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5	69,2	2,0	6,1
15-18 жас	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5	75,0	2,2	6,3
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9					
11-14 жас	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3					
15-18 жас	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	4,6										
11-14 жас	5,8										
15-18 жас	6										

## 3 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Баклажан иқрасы	60	0,9	3,3	3,3	46,0	80	1,1	4,3	4,0	59,1	80	1,1	4,3	4,0	59,1
2	Туралған балық еті қосылған картоп-сәбіз пісірмесі	200	15,1	6,3	13,5	179	220	16,7	8,2	14,6	208	250	18,5	8,3	17,1	226,9
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Құрма	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0

5	Пробиотиктері бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>		22	13,7	72,4	513		25,3	16,8	83,3	600		27,1	16,9	85,8	592,4
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	511,5	0,6	2,9	26,5	0,4	0,6	3,8	0,6	88,3	2,1	72,9
11-14 жас	678,1	0,7	3,4	34,5	0,5	0,7	4,7	0,8	102,8	2,3	81,7
15-18 жас	752,2	0,7	3,5	35,7	0,5	0,7	4,9	0,8	106,2	2,4	83,1
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1245,8	305,1	110,6	450,6	2,8	322,1					
11-14 жас	1475,1	335,3	134,7	536,6	3,7	455,8					
15-18 жас	1533,0	344,0	140,3	555,6	3,9	480,4					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,8										
11-14 жас	9,8										
15-18 жас	10,3										

## 3 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17





Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	16,6
11-14 жас	21,2
15-18 жас	21,6

## 4 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Фасоль және қиыр қосылған салат	60	3,1	3,3	5,3	65,8	80	4,2	4,4	7,0	87,8	100	5,4	5,5	9,0	111,9
2	Сиыр етінен пісірілген қарапайым голубцы	200	15,1	5,7	13,3	178	220	18,5	7,1	16,3	220	250	24,6	7,8	19,7	309,5
3	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
4	Пробиотиктері бар йогрут	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
5	Мандариндер	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,14	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>690</b>	<b>24,48</b>	<b>12,94</b>	<b>58,82</b>	<b>472</b>	<b>750</b>	<b>30,48</b>	<b>15,6</b>	<b>72,6</b>	<b>581</b>	<b>800</b>	<b>37,78</b>	<b>17,44</b>	<b>78,02</b>	<b>668</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В1, мкг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг			
7-10 жас	386,2	0,2	4,4	113,8	0,3	0,6	6,0	0,6	100,5	4,3	52,2
11-14 жас	400,2	0,2	6,0	128,0	0,3	0,6	6,9	0,7	120,6	4,8	59,0
15-18 жас	482,0	0,2	6,4	143,2	0,4	0,6	7,6	0,8	126,6	5,2	65,2

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	1106,8	388,4	106,4	568,4	4,0	524,9
11-14 жас	1272,2	405,2	123,7	633,1	4,9	682,3
15-18 жас	1364,5	413,5	131,9	669,4	5,4	710,7
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	7,8					
11-14 жас	9,5					
15-18 жас	10,4					

## 4 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қиыр мен салат жапырақтарынан жасалған салат	60	4,2	8,2	3,2	69,2	80	5,6	11,0	4,3	92,3	80	5,6	11,0	4,3	92,3
2	Күркетауық етінен паста Болоньезе	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8,0	54,4	419,3
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,35	3,75	7,2	80	200	6,9	3,26	9,76	98	200	6,9	3,26	9,76	98
4	Алма	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>33,35</b>	<b>17,48</b>	<b>67,31</b>	<b>534</b>	<b>600</b>	<b>39,9</b>	<b>20,9</b>	<b>74,5</b>	<b>612</b>	<b>630</b>	<b>43,1</b>	<b>22,23</b>	<b>80,04</b>	<b>658,3</b>
	Барлығы %		12%	30%	55%	24%		12%	30%	55%	25%		12%	30%	55%	25%

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

7-10 жас	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4
11-14 жас	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2
15-18 жас	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1					
11-14 жас	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8					
15-18 жас	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	4,1										
11-14 жас	5,2										
15-18 жас	5,5										

## 4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Түсті қырыққабат, қызамық және көк қосылған салат	60	0,3	3,1	0,9	32,6	80	1,38	5,1	1,15	52,4	80	1,38	5,1	1,15	52,42
2	Көкөніске төселіп пісірілген балық	200	16,8	5,4	11,8	164	220	20,3	8,9	14,7	200	250	21,7	10,1	18,5	220,9
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Құрма	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0	120	0,5	0,3	13,6	60,0
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7

<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	710	23,1	12,6	68,3	485	770	29,18	18,3	80,6	586	800	30,58	19,5	84,35	579,72
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
Минералдар	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8					
11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9					
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	8,5										
11-14 жас	10,8										

## 4 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	«Витаминный» салаты (шикі қызылша, сәбіз, ақ қауынды қырыққабат, балғын қия)	60	0,9	3,7	5,1	58	80	1,3	5,3	6,1	78,5	80	1,3	5,3	6,1	78,5



<b>2</b>	Сыыр етінен пісірілген палау	<b>100</b>	12,2	5,5	27,5	222	<b>120</b>	10,62	3,6	30,5	197	<b>140</b>	17,1	7,3	37,9	305,2
<b>3</b>	Лимон-алма сусыны	<b>200</b>	0,1	0,1	8,2	35,2	<b>200</b>	0,1	0,1	8,2	35,2	<b>200</b>	0,1	0,1	8,2	35,2
<b>4</b>	Ірімшік (ұлттық десерт)	<b>20</b>	6,4	8,0	4,1	114,6	<b>20</b>	6,4	8,0	4,1	114,6	<b>20</b>	6,4	8,0	4,1	114,6
<b>5</b>	Қара өрік	<b>100</b>	0,5	0,1	7,4	36,9	<b>100</b>	0,5	0,1	7,4	36,9	<b>100</b>	0,5	0,1	7,4	78
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	22,3	17,7	66,1	534	570	22,62	17,6	79,2	574	590	29,1	21,3	86,6	697,5
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>

Дәрумендер	А, мкг	В, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3					
11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8					
15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9					
Тағамдық талшықтар	г										
7-10 жас	7,1										
11-14 жас	8,9										
15-18 жас	9,3										

Ескертпе: Барлығы, % - Энергетикалық құндылығы тәуліктік калориялылықтың пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тамақ қабылдаудың калориялылығының пайызында көрсетілген.

**Пікірлер:** Меню жаз-күз маусымдық көкөністердің (салаттар, екінші тамақ) және маусымдық жеміс-жидектердің артуымен ерекшеленеді (Көкөніс икрасы, баклажандар, қызамық, балғын қиыр, түсті қырыққабат, брокколи, тәтті бұрыш, көк, салат жапырағы, алмұрт, қара өрік, алмұртқа және бананға қосымша құрма).

## № 2 нұсқа

## Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

1 - апта

1 - апта 1-күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Қызылша қосылған ақ қауданды қырыққабат	60	0,6	0,1	3,1	16,1	100	1,04	0,13	5,18	28,3	100	1,04	0,125	5,18	28,28
2	Картоп-ет пісірмесі	200	19,4	3,1	16,6	193	220	23,9	10,1	18,5	151	250	28,3	13,3	19,4	316,5
3	Сүт-томат тұздығы	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
4	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	5,4	97,5	150	4,95	5,25	5,4	97,5
5	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>	430 г	26,51	9,745	53,1	436	660	34,6	18,7	68	484	690	39	21,92	68,88	649,28
	<i>Барлығы %</i>		<b>15</b>	<b>32</b>	<b>53</b>	<b>25%</b>		<b>15</b>	<b>31</b>	<b>54</b>	<b>25%</b>		<b>14</b>	<b>30</b>	<b>56</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							

7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1
11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6
15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8					
11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9					
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	8,5										
11-14 жас	10,8										
15-18 жас	11,6										

## 1 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кесіліп-туралған көкөніс 2-нұсқа (пекин қырыққабаты, тәтті бұрыш, қызанақ)	60	0,6	0,1	1,9	11,5	80	0,7	0,2	24	14,7	80	0,9	0,2	2,8	17,5
2	Қайнатылған егі бар кеспелер	200	23,1	9,6	31,3	322	220	28,7	10	34,5	365	250	31,3	10,6	37,6	394,4
3	Томат қосылған қаймақ тұздығы	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4	25	0,7	4,1	2,7	50,4
4	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2

5	Пробиотиктері бар йогурт	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81
6	Мандариндер	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,14	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
7	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	<b>Барлығы</b>	715	32,1	18,09	70,23	594	775	39,3	18,8	105	686	805	42,1	19,39	86,53	718
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>31%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>26%</b>		<b>13%</b>	<b>28%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6				
	11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6				
	15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3									
	11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8									
	15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	7,1														
	11-14 жас	8,9														
	15-18 жас	9,3														

## 1 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

<b>1</b>	Туралған құс еті бар көкөніс пісірмесі	<b>200г</b>	28,5	11,8	10	264	<b>220</b>	31,6	12,7	11,1	290	<b>250</b>	35	14,2	13,3	326
<b>2</b>	Қаймақ тұздығы	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1	<b>20г</b>	0,5	3,7	1,8	42,1
<b>3</b>	Мейіз қосып пісірілген ірімшік	<b>100</b>	14,5	12,4	22,4	257	<b>130</b>	16,5	14,6	26	268	<b>150</b>	18,6	15,3	27,4	275,6
<b>4</b>	Итмұрыннан жасалған сусын	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9	<b>200</b>	0,68		3,26	58,9
<b>5</b>	Алма	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56,0	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56,0	<b>120</b>	0,3	0,0	13,2	56
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы</b>	450	46,69	28,25	64,46	746	720	53,29	31,5	78,3	827	770	58,79	33,75	81,86	833,85
	<i>Барлығы %</i>		<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>28%</b>		<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>28%</b>		<b>13%</b>	<b>32%</b>	<b>55%</b>	<b>29%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	288,7	0,3	3,2	22,7	0,2	0,4	4,6	0,4	57,4	3,0	20,0				
	11-14 жас	373,1	0,4	4,9	30,0	0,3	0,6	6,8	0,6	75,5	4,7	23,2				
	15-18 жас	373,1	0,4	4,9	30,3	0,3	0,6	6,9	0,6	77,0	4,7	23,2				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	807,7	201,9	89,3	386,9	3,2	278,0									
	11-14 жас	1112,2	287,8	124,4	555,6	5,0	431,8									
	15-18 жас	1125,9	288,9	127,6	566,2	5,1	452,9									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	7,7														
	11-14 жас	9,9														
	15-18 жас	10,2														

1 - апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған көкөністен жасалған салат (картоп, сәбіз, қызылша)	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87
2	Көкөніс қосылған, туралған балық етінен пісірме	200	11,45	2,33	9,72	107	222	18,4	3,06	18,5	177	250	18,4	3,06	18,49	176,79
3	Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Банан	100	0,75		9,6	78	100	0,75		9,6	78	100	0,75		9,6	78
5	Пробиотиктері бар йогрут	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	<b>Барлығы</b>	690	18,4	10,13	66,62	473	752	27,15	12,1	86,5	607	800	27,35	12,16	88,19	577,44
	<i>Барлығы %</i>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>15%</b>	<b>27%</b>	<b>58%</b>	<b>26%</b>		<b>16%</b>	<b>25%</b>	<b>59%</b>	<b>26%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	374,2	0,1	27,9	45,5	0,2	0,4	7,6	0,7	56,2	0,8	360,9				
	11-14 жас	404,1	0,1	3,2	51,2	0,3	0,4	8,8	0,8	67,0	0,8	366,5				
	15-18 жас	404,1	0,1	3,2	51,6	0,3	0,5	8,9	0,8	68,5	0,8	366,5				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	774,3	244,2	99,6	432,3	2,2	215,2									
	11-14 жас	883,6	252,1	114,7	493,7	2,8	289,5									

15-18 жас	897,2	253,3	117,9	504,3	2,9	310,6
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	11,8					
11-14 жас	13,1					
15-18 жас	13,4					

## 1 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тұздалған қырыққабаттан жасалған салат	60	0,545	2,5	1,05	28,5	80	0,73	3,1	1,8	35	100	0,9	5	2,1	57
2	Күркетауық етінен пісірілген палау	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	328,3	250	27,8	8,4	45,5	377,8
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	3,3	3,5	3,6	65	150	4,95	5,25	5,4	97,5	150	4,95	5,25	5,4	97,5
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	500	27,41	9,945	67,6	485	540	33,76	12,1	82,6	594	570	36,76	14,2	87	617,3
	<i>Барлығы %</i>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>56%</b>	<b>26%</b>		<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>59%</b>	<b>26%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	101,3	0,3	2,8	9,4	0,2	0,5	1,3	0,2	62,9	1,2	17,2				
	11-14 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1				
	15-18 жас	151,9	0,5	4,4	11,6	0,2	0,7	1,9	0,3	86,2	1,8	19,1				

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	629,8	302,2	56,2	346,2	1,8	380,8
11-14 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
15-18 жас	837,9	445,9	81,5	516,8	2,7	603,7
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,8					
11-14 жас	6,4					
15-18 жас	6,4					

## 2 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Қайнатылған сиыр еті мен көкөніс қосылған жабық бутерброд	90	0,6	0,1	3,1	16,1	90	1	0,1	5,2	26	90	1	0,1	5,2	26
2	Асқабақ пен тұздық қосылған тары пісірмесі	180	4,64	8,3	28,4	212	200	6,18	11,1	37,9	283	250	6,6	10	39,2	270,9
3	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	7,4	7,9	8,1	146	150	7,4	7,9	8,1	146,3
4	Алма	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	56,0	120	0,3	0,0	13,2	49,3
5	Крекер печеньесі	30	3,3	1,0	22,5	113,7	30	3,3	1,0	22,5	113,7	30	3,3	1,0	22,5	113,7
	<b>Барлығы</b>	<b>520</b>	<b>12,15</b>	<b>12,95</b>	<b>70,8</b>	<b>463</b>	<b>605</b>	<b>18,19</b>	<b>20,1</b>	<b>86,9</b>	<b>625</b>	<b>610</b>	<b>18,61</b>	<b>19,05</b>	<b>88,2</b>	<b>606,2</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>23%</b>		<b>13%</b>	<b>31%</b>	<b>56%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>24%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В, мкг</b>	<b>С, мкг</b>	<b>Е, мкг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>			



7-10 жас	185,1	0,6	4,5	13,3	396,1	0,4	4,3	0,6	70,2	1,6	78,9
11-14 жас	225,0	0,6	6,1	16,4	0,5	0,5	5,3	0,7	82,5	1,8	85,7
15-18 жас	238,3	0,7	6,2	17,3	0,5	0,5	5,6	0,7	86,3	1,8	88,7
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1127,2	180,6	110,1	365,8	3,4	519,6					
11-14 жас	1349,4	208,5	135,7	449,3	4,5	663,7					
15-18 жас	1424,2	211,3	142,4	465,3	4,7	685,5					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,7										
11-14 жас	9,8										
15-18 жас	10,3										

## 2 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Ірімшік қосылған қызылша салаты	60	4,5	6,5	3	88,8	80	4,7	8,5	4,3	113	80	4,7	8,5	4,3	112,8
2	Күркетауық етінен пісірілген қарапайым голубцы	200	29,4	3,4	15,1	217,6	220	30,3	4,4	16,3	235,3	250	32,9	6,6	20,7	283,3
3	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
4	Пробиотигі бар йогурт	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81	100	4,8	3,75	6,9	81
5	Мандариндер	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,14	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86

	<b>Барлығы</b>	<b>690</b>	42,18	14,09	57,22	541	<b>750</b>	27,5	17,3	68,8	628	<b>780</b>	47,38	19,49	73,22	649
	<i>Барлығы %</i>		<b>15%</b>	<b>32%</b>	<b>53%</b>	<b>24%</b>		<b>15%</b>	<b>32%</b>	<b>53%</b>	<b>23%</b>		<b>14%</b>	<b>31%</b>	<b>55%</b>	<b>22%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				
	7-10 жас	127,2	0,1	1,8	16,4	0,3	0,3	7,2	0,9	76,7	3,2	28,7				
	11-14 жас	169,8	0,2	2,2	22,3	0,3	0,4	8,5	1,0	87,7	3,9	35,1				
	15-18 жас	169,8	0,2	2,3	22,6	0,3	0,4	8,6	1,0	89,1	3,9	35,1				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1076,2	60,2	136,5	435,5	6,0	802,0									
	11-14 жас	1231,5	71,8	153,9	511,6	7,2	1090,8									
	15-18 жас	1245,1	72,9	157,1	522,2	7,3	1111,9									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	11,9														
	11-14 жас	13,2														
	15-18 жас	10,3														

## 2 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Кептірілген нан қосып құс етінен жасалған езбе-сорпа	<b>210/10</b>	14	3,9	17,4	163	<b>240/10</b>	17,6	4	18,8	185	<b>240/10</b>	17,6	4	18,8	184,8
2	Мейіз қосылған сүзбеден дайындалған пісірме	<b>150</b>	18,7	18,5	21,42	286	<b>200</b>	23,17	22,2	29,4	306	<b>200</b>	23,17	22,15	29,42	306

<b>3</b>	Майлылығы 2,5% сүт	<b>150</b>	4,35	3,75	7,2	80	<b>200</b>	6,9	3,26	9,76	98	<b>200</b>	6,9	3,26	9,76	98
<b>4</b>	Алма	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3
	<b>Барлығы</b>	460	37,35	26,15	57,62	578	<b>500</b>	47,97	29,4	69,6	638	<b>500</b>	47,97	29,41	69,58	638,1
	<i>Барлығы %</i>		<b>14%</b>	<b>33%</b>	<b>53%</b>	<b>27%</b>		<b>14%</b>	<b>33%</b>	<b>53%</b>	<b>27%</b>		<b>14%</b>	<b>32%</b>	<b>54%</b>	<b>26%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				
	7-10 жас	342,1	2,5	4,3	33,4	0,3	0,6	1,3	0,2	98,7	2,1	33,8				
	11-14 жас	367,5	2,5	5,8	41,5	0,3	0,7	1,8	0,3	113,9	2,4	37,8				
	15-18 жас	367,5	2,5	5,8	41,9	0,3	0,7	1,9	0,3	115,4	2,4	37,8				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	686,2	240,8	59,5	382,0	3,0	396,3									
	11-14 жас	873,7	314,0	79,8	469,6	3,6	499,9									
	15-18 жас	887,3	315,2	83,0	480,2	3,8	521,0									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	5,3														
	11-14 жас	6,6														
	15-18 жас	7,0														

## 2 - апта 4 -күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сәбіз бен фасоль қосып, ақ қауданды	60	2,0	4,2	4,1	63,5	80	2,5	4,2	5,3	71,1	100	3,2	5,3	6,6	89,3

	қырыққабаттан жасалған салат															
2	Балық таяқшалары мен көкөніс қосылған ролл	100	13,2	8,7	27,2	244	150	18,9	13,2	27,5	310	150	18,9	13,2	27,5	309,9
3	Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Банан	100	0,75	-	9,6	70	100	0,75	-	9,6	70	100	0,75	-	9,6	70
5	Пробиотиктері бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	20	0,3	0	1,8	9	35	2,38	0,42	16,2	75,3	40	2,72	0,48	18,6	86
	<b>Барлығы</b>	<b>580</b>	<b>19,55</b>	<b>16,4</b>	<b>70,9</b>	<b>547</b>	<b>665</b>	<b>27,83</b>	<b>21,3</b>	<b>86,8</b>	<b>687</b>		<b>28,87</b>	<b>22,48</b>	<b>90,5</b>	<b>715,6</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>26%</b>		<b>12%</b>	<b>32%</b>	<b>56%</b>	<b>27%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	178,6	0,3	3,3	31,1	0,3	0,4	3,5	0,6	72,6	1,6	65,5				
	11-14 жас	239,5	0,4	4,2	39,0	0,4	0,5	4,5	0,7	90,5	1,9	81,3				
	15-18 жас	258,9	0,4	4,5	40,8	0,4	0,5	4,9	0,8	98,1	1,9	89,5				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	913,5	180,4	91,7	348,8	2,5	154,6									
	11-14 жас	1099,5	199,7	116,5	433,4	3,3	223,9									
	15-18 жас	1143,1	202,7	124,3	457,8	3,6	245,3									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	7,2														
	11-14 жас	8,8														
	15-18 жас	9,5														



7-10 жас	5,0
11-14 жас	6,6
15-18 жас	6,9

## 3 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қызылша панкейкасы	60	1,9	4,0	7,8	76,1	80	2,8	4,3	10,6	95,1	100	3,0	5,2	11,6	108,9
2	Көкөніс қосып сиыр етінен жасалған рагу	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251
3	Майлылығы 2,5% айран	100	3,3	3,5	3,6	65	150	7,4	7,9	8,1	146	150	7,4	7,9	8,1	146,3
4	Алма	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	490	24,65	12,57	57,55	455	600	32,85	18	76	620	650	34,16	19,46	82,91	641,5
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>24%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	592,6	0,4	3,2	58,7	0,3	0,5	5,1	0,4	81,6	3,8	347,1				
	11-14 жас	783,9	0,5	3,8	69,6	0,4	0,6	6,8	0,6	103,1	4,6	355,3				
	15-18 жас	783,9	0,5	3,8	70,0	0,4	0,6	6,9	0,6	104,6	4,6	355,3				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1023,4	258,5	109,1	428,4	49,0	308,5									
	11-14 жас	1296,7	281,8	136,5	533,0	71,6	458,0									
	15-18 жас	1310,4	283,0	139,7	543,6	71,7	479,1									

Тағамдық талшықтар	г
7-10 жас	16,0
11-14 жас	18,6
15-18 жас	19,0

## 3 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Тұқым қосып пісірілген асқабақ пісірмесі	74	0,7	0,1	3,0	16,1	105	0,9	0,1	4,1	21,8	105	0,9	0,1	4,1	21,8
2	Көкөніс және күркетауық етінен қаракұмық ботқасы	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
3	Итмұрыннан жасалған сусын	200	0,68	-	12,99	58,9	200	0,68	-	13	58,9	200	0,68	-	12,99	58,9
4	Пробиотигі бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
5	Мандариндер	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,14	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	704	31,68	10,34	79,52	548	775	35,48	12	94	639	805	37,98	13,34	99,72	656,8
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>23%</b>		<b>12%</b>	<b>33%</b>	<b>55%</b>	<b>23%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	387,3	0,8	4,4	37,9	0,3	0,5	7,0	0,8	70,9	1,2	18,8				
	11-14 жас	435,8	0,7	6,8	54,6	0,4	0,7	9,1	1,0	86,2	1,5	26,0				
	15-18 жас	462,7	0,7	6,8	55,3	0,4	0,7	9,4	1,0	89,2	1,5	26,2				

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	793,8	214,5	102,6	502,2	3,4	361,7
11-14 жас	1041,9	291,1	133,9	641,9	4,4	496,8
15-18 жас	1075,9	293,7	140,5	663,9	4,6	518,7
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	6,5					
11-14 жас	8,8					
15-18 жас	9,4					

## 3 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
1	Өсімдік майы қосылған балғын қияр салаты	60	0,3	3,1	0,9	32,8	80	1,4	5,1	1,2	52,4	80	1,4	5,1	1,2	52,4
2	Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	400,7
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,35	3,75	7,2	80	200	6,9	3,26	9,76	98	200	6,9	3,26	9,76	98
4	Алма															
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	440	35,25	19,95	42,2	502	550	42,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>23%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				



7-10 жас	180,9	0,5	0,9	7,9	0,2	0,6	2,2	0,4	56,7	1,6	5,2
11-14 жас	254,1	0,6	1,3	9,7	0,3	0,8	2,6	0,5	69,2	2,0	6,1
15-18 жас	272,2	0,7	1,4	10,2	0,3	0,9	2,7	0,5	75,0	2,2	6,3
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	639,2	376,6	88,0	525,3	2,6	314,9					
11-14 жас	803,8	500,1	109,5	661,4	3,2	461,3					
15-18 жас	851,7	526,5	114,6	707,4	3,4	474,6					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	4,6										
11-14 жас	5,8										
15-18 жас	6,0										

## 3 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>1</b>	«Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр)	<b>60</b>	0,9	3,3	3,3	46,0	<b>80</b>	1,1	4,3	4,0	59,1	<b>80</b>	1,1	4,3	4,0	59,1
<b>2</b>	Балықтың туралған еті қосылған картоп-сәбіз пісірмесі	<b>200</b>	15,1	6,3	13,5	179	<b>220</b>	16,7	8,2	14,6	208	<b>250</b>	18,5	8,3	17,1	226,9
<b>3</b>	Құрғақ жеміс- жидектерден жасалған компот	<b>200</b>	0,5	-	20,2	85,7	<b>200</b>	0,5	-	20,2	85,7	<b>200</b>	0,5	-	20,2	85,7
<b>4</b>	Банан	<b>120</b>	0,75	-	9,6	70	<b>120</b>	0,75	-	9,6	70	<b>120</b>	0,75	-	9,6	70

<b>5</b>	Пробиотиктері бар йогурт	<b>100</b>	2,8	3,5	8	74,7	<b>100</b>	2,8	3,5	8	74,7	<b>100</b>	2,8	3,5	8	74,7
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>		22,25	13,4	68,4	523		25,55	16,5	79,3	610		27,35	16,6	81,8	602,4
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	511,5	0,6	2,9	26,5	0,4	0,6	3,8	0,6	88,3	2,1	72,9				
	11-14 жас	678,1	0,7	3,4	34,5	0,5	0,7	4,7	0,8	102,8	2,3	81,7				
	15-18 жас	752,2	0,7	3,5	35,7	0,5	0,7	4,9	0,8	106,2	2,4	83,1				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1245,8	305,1	110,6	450,6	2,8	322,1									
	11-14 жас	1475,1	335,3	134,7	536,6	3,7	455,8									
	15-18 жас	1533,0	344,0	140,3	555,6	3,9	480,4									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	7,8														
	11-14 жас	9,8														
	15-18 жас	10,3														

## 3 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>1</b>	Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған)	<b>60</b>	0,9	3,7	5,1	58,0	<b>80</b>	1,3	5,3	6,1	78,5	<b>100</b>	1,5	5,2	8,1	89,8

<b>2</b>	Сиыр етінен самса	<b>100</b>	12,2	5,5	27,5	222	<b>120</b>	14,4	6,7	33,9	270	<b>140</b>	24,5	9,4	33,9	395,2
<b>3</b>	Жент (ұлтық десерт)	<b>25</b>	1,5	5,1	0,5	14,5	<b>25</b>	1,5	5,1	0,5	14,5	<b>25</b>	1,5	5,1	0,5	14,5
<b>4</b>	Майлылығы 2,5% айран	<b>100</b>	3,3	3,5	3,6	65	<b>150</b>	7,4	7,9	8,1	146	<b>150</b>	7,4	7,9	8,1	146,3
<b>5</b>	Алма	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>20</b>	0,3	0	1,8	9	<b>35</b>	2,38	0,42	16,2	75,3	<b>40</b>	2,72	0,48	18,6	86
	<b>Барлығы</b>	405	18,45	17,8	50,1	418	510	27,23	25,4	76,4	634	555	37,82	28,08	80,83	781,05
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	237,5	0,3	6,1	11,5	0,3	0,5	4,4	0,7	73,6	3,2	19,5				
	11-14 жас	279,2	0,3	6,3	14,4	0,4	0,5	5,2	0,8	84,1	3,5	20,9				
	15-18 жас	279,7	0,3	7,1	14,8	0,4	0,6	6,1	0,9	88,6	4,2	21,2				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1056,7	216,7	102,8	413,0	3,9	377,2									
	11-14 жас	1177,5	225,8	121,0	479,2	4,8	422,1									
	15-18 жас	1255,8	230,0	132,6	531,4	5,5	450,5									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	6,8														
	11-14 жас	8,5														
	15-18 жас	9,3														

## 4 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

<b>1</b>	Тұздалған қырыққабаттан жасалған салат	60	0,545	2,5	1,05	28,5	80	0,73	3,1	1,8	35	100	0,9	5	2,1	57
<b>2</b>	Тауықтың туралған еті қосылған картоп гратені	200	27,9	10,6	15,7	274	220	30,6	13,2	17,1	315	250	33,8	15,8	19	359,9
<b>3</b>	Сүт-томат тұздығы	<b>20</b>	0,7	2,7	2,8	38,5	<b>20</b>	0,7	2,7	2,8	38,5	<b>20</b>	0,7	2,7	2,8	38,5
<b>4</b>	Майлылығы 2,5% айран	<b>100</b>	3,3	3,5	3,6	65	<b>150</b>	7,4	7,9	8,1	146	<b>150</b>	7,4	7,9	8,1	146,3
<b>5</b>	Алма	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3	<b>100</b>	0,3	0	11,6	49,3
<b>6</b>	Қара бидай-бидай наны	<b>30</b>	2,2	0,3	13,8	67,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	112,5	<b>50</b>	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	34,95	19,6	48,55	523	<b>620</b>	43,43	27,4	64,3	696	<b>670</b>	46,8	31,9	66,5	737
	<i>Барлығы %</i>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>		<b>13%</b>	<b>30%</b>	<b>57%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	583,0	0,8	5,7	101,6	0,6	0,6	3,9	0,5	109,9	2,1	339,7				
	11-14 жас	633,5	0,9	7,5	133,0	0,8	0,8	5,1	0,6	151,8	2,5	347,1				
	15-18 жас	633,5	0,9	7,6	133,3	0,8	0,8	5,2	0,6	153,3	2,5	347,1				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	1187,1	298,0	156,8	577,7	3,8	275,6									
	11-14 жас	1573,0	378,3	202,5	747,2	5,5	370,0									
	15-18 жас	1586,6	379,5	205,7	757,8	5,6	391,1									
	<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>														
	7-10 жас	16,6														
	11-14 жас	21,2														
	15-18 жас	21,6														

4 - апта 2 -күн



11-14 жас	9,5
15-18 жас	10,4

## 4 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Фасоль мен қияр қосылған салат	60	3,1	3,3	5,3	65,8	80	4,2	4,4	7,0	87,8	100	5,4	5,5	9,0	111,9
2	Күркетауық етінен паста Болоньезе	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8,0	54,4	419,3
3	Майлылығы 2,5% сүт	150	4,35	3,75	7,2	80	200	6,9	3,26	9,76	98	200	6,9	3,26	9,76	98
4	Алма	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3	100	0,3	0	11,6	49,3
5	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>32,25</b>	<b>12,55</b>	<b>69,4</b>	<b>531</b>	<b>600</b>	<b>38,5</b>	<b>14,4</b>	<b>77,3</b>	<b>607</b>	<b>650</b>	<b>42,9</b>	<b>16,76</b>	<b>84,76</b>	<b>678,5</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	<b>24%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>55%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мкг</b>	<b>В3, мкг</b>	<b>В6, мкг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	366,6	2,5	2,7	26,5	0,3	0,7	4,4	0,5	101,1	4,4	17,4				
	11-14 жас	407,2	2,5	3,2	34,1	0,4	0,9	6,4	0,6	114,2	6,3	23,2				
	15-18 жас	407,2	2,5	3,2	34,4	0,4	0,9	6,5	0,6	115,6	6,3	23,2				
	<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>									
	7-10 жас	741,9	239,5	86,7	540,1	4,2	298,1									
	11-14 жас	988,9	306,5	111,1	674,5	5,5	401,8									

15-18 жас	1002,5	307,7	114,3	685,1	5,6	422,9
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	4,1					
11-14 жас	5,2					
15-18 жас	5,5					

## 4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Пекин қырыққабаты мен сәбізден жасалған салат	60	0,3	3,1	0,9	32,6	80	1,38	5,1	1,15	52,4	80	1,38	5,1	1,15	52,42
2	Көкөніс қосып пісірілген балық	200	16,8	5,4	11,8	164	220	20,3	8,9	14,7	200	250	21,7	10,1	18,5	220,9
3	Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Банан	100	0,75	-	9,6	70	100	0,75	-	9,6	70	100	0,75	-	9,6	70
5	Пробиотигі бар йогурт	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7	100	2,8	3,5	8	74,7
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	690	23,35	12,3	64,3	495	750	29,43	18	76,6	596	780	30,83	19,2	80,35	589,72
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>В1, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>							
	7-10 жас	540,2	0,2	4,8	27,3	0,3	0,4	6,8	0,7	83,7	0,8	66,1				
	11-14 жас	760,2	0,2	7,2	35,3	0,4	0,5	8,8	0,9	105,3	0,9	76,6				
	15-18 жас	748,4	0,2	7,2	37,7	0,4	0,5	9,0	1,0	108,2	0,9	75,7				

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг
7-10 жас	983,3	257,1	83,1	399,8	3,2	477,8
11-14 жас	1203,4	277,1	105,5	491,1	4,2	677,9
15-18 жас	1228,9	295,4	113,2	528,3	4,4	732,6
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>					
7-10 жас	8,5					
11-14 жас	10,8					
15-18 жас	11,6					

## 4 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған)	60	0,9	3,7	5,1	58	80	1,3	5,3	6,1	78,5	80	1,3	5,3	6,1	78,5
2	Сиыр етінен пісірілген палау	100	12,2	5,5	27,5	222	120	10,62	3,6	30,5	197	140	17,1	7,3	37,9	305,2
3	Лимон-алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
4	Ірімшік (ұлттық десерт)	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6	20	6,4	8,0	4,1	114,6
5	Мандариндер	100	0,6	0,135	5,43	27	100	0,6	0,14	5,43	27	100	0,6	0,135	5,43	27
6	Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>17,74</b>	<b>64,13</b>	<b>525</b>	<b>570</b>	<b>22,72</b>	<b>17,6</b>	<b>77,2</b>	<b>564</b>	<b>590</b>	<b>29,2</b>	<b>21,34</b>	<b>84,63</b>	<b>646,5</b>
	<i>Барлығы %</i>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>		<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>25%</b>
	<b>Дәрумендер</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>К, мкг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В3, мг</b>	<b>В6, мг</b>	<b>В9, мкг</b>	<b>В12, мкг</b>	<b>С, мг</b>				



7-10 жас	785,3	0,2	5,8	10,4	0,4	0,5	5,8	0,8	61,6	4,0	26,6
11-14 жас	985,4	0,2	9,9	14,1	0,5	0,7	7,0	0,9	76,8	4,8	30,6
15-18 жас	985,4	0,2	10,0	14,4	0,5	0,7	7,1	0,9	78,3	4,8	30,6
<b>Минералдар</b>	<b>К, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>Na, мг</b>					
7-10 жас	1245,4	226,1	103,3	415,7	4,2	345,3					
11-14 жас	1518,0	295,7	128,8	532,1	5,2	530,8					
15-18 жас	1531,7	296,9	132,0	542,7	5,3	551,9					
<b>Тағамдық талшықтар</b>	<b>г</b>										
7-10 жас	7,1										
11-14 жас	8,9										
15-18 жас	9,3										

Ескертпе: Барлығы, % - Энергетикалық құндылығы тәуліктік калориялылықтың пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тамақ қабылдаудың калориялылығының пайызында көрсетілген.

## Ланч пакеттері бар 4 апталық мәзір

## 1 апта

## 1-күн

## Қайнатылған сиыр еті мен көкөністер қосылған ролл

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					Ккал
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыз	Майлар	Көмірсулар	
Сиырдың жон еті	43	40				
Лаваш	50	50				
Сары май	10	10				
Балғын аскөк	5	3				
Балғын қияр	12	10				
Балғын пекин қырыққабаты	9	8				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>10,53</b>	<b>10,51</b>	<b>25,27</b>	<b>236,82</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	108
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	11,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>20,73</b>	<b>22,68</b>	<b>68,34</b>	<b>512,02</b>
<b>Тәуліктік калориялылықтан</b>			<b>14%</b>	<b>34%</b>	<b>52%</b>	<b>24%</b>

Сиыр еті піскенге дейін қайнатылады, салқындатылады және кесек етіп кесіледі. Пекин қырыққабатын ұзыннан кесіңіз. Балғын қиярды тілімдеп кесіңіз. Лавашты жайып, ортасына дайындалған сиыр еті мен туралған қияр, сары майдың бір бөлігін біркелкі етіп бөліп салыңыз (сары майды ерітуге және лаваштың ішіне май жағуға болады). Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптер салыңыз. Роллды ораңыз. Беру алдында қысқа толқынды пеште немесе бу конвектоматында ысытып алыңыз.

## 1 апта

## 1-күн

## Ірімшік пен қияр қосылған бутерброд

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					Ккал
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
Майлылығы кемінде 40% жыртылай қатты ірімшік	15	15				
Ақ бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Балғын қияр	18	15				
<b>Шығымы</b>		<b>80</b>	<b>7,21</b>	<b>9,88</b>	<b>21,19</b>	<b>193,22</b>

Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	200	0,5		20,2	85,7
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>468,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>24%</b>

### Тамақты дайындау технологиясы:

Ірімшікті тілімдеп бөліп, сары май жағылған нанның арасына салыңыз. Үстіне кесілген балғын қияр салыңыз.

Бутербродты дайындау тарату алдында жүзеге асырылады. Бутербродты дайындау сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс  $4 \pm 2$  °C температурада сақталады.

Беру температурасы +15 разряд °C төмен емес болады.

### Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

Порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* кесу пішіні сақталған

*Консистенция:* ескірмеген

*Түсі:* қиярға және ірімшікке сәйкес келеді

*Дәмі:* ірімшікке және қиярға тән

*Иісі:* енгізілген өнімге тән жағымды болады, бөгде дәм мен иісі жоқ.

### 1 апта

#### 3-күн

#### Тауық етінен жасалған пита

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
<b>Пита:</b>		<b>50</b>				
Бидай ұны	36	1				
Ашытқы	1	1,3				
Су	1,3	0,2				
Йодталған тұз	0,2	20				
Су	20					
Тауық төс еті	43	40				
Күнбағыс май	2	2				
Ақ қауынды қырыққабат	15	10				
Балғын сәбіз	7	5				
Балғын қызанақ	4	3				
Көк пияз	2	1				

Балғын қияр	4	3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>11,23</b>	<b>5,85</b>	<b>27,22</b>	<b>240,37</b>
Пробиотиктер ібар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сыыр еті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, кұрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>19,09</b>	<b>21,25</b>	<b>70,26</b>	<b>515,27</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>13%</b>	<b>33%</b>	<b>54%</b>	<b>25%</b>

Дайындалған құс еті қайнатылады.

Ет салқындатылады, үлкен ұзын тілімделіп кесіледі. Дайындалған көкөністер кесіледі: балғын қызанақ – жұқа тілімделіп, сәбіз және балғын қияр – ұзын тілімделіп, қырыққабат туралады, шөптер туралады. Қырыққабат суы шыққанға дейін ұнтақталады. Барлық туралған көкөністер араласады. Пита бу конвектоматта 160 °С температурада 5 минут бойы ысытылады, екіге бөлінеді, дайындалған көкөністер мен пісірілген тауық еті, шөптер жарты шелпекке салынады.

Термиялық өңдеу режимдері қолданылатын жылу жабдықтарына байланысты, сондай-ақ басқа кондициялардың стандартты шикізатын немесе формулада көзделгеннен өзгеше өнеркәсіптік өңдеу әдістерін пайдаланған кезде өзгертілуі мүмкін.

### 1 апта

#### 4-күн

#### Балық таяқшалары қосылған ролл

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					Ккал
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
Лаваш	50	50				
Балғын қызанақ	10	9				
Сарымай	5	5				
Балғын аскөк	5	3				
Пекин қырыққабаты	9	8				
<i>Балық таяқшалары:</i>						
Көксеркенің жон еті	60	55				
Бас жуа	6	5				
Тауық жұмыртқасы	1/10	4				
Нан үгіндісі	2	2				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>12,145</b>	<b>4,49</b>	<b>25,955</b>	<b>196,38</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5

Итмұрыннан жасалған сусын	200	200	0,68		12,99	58,9
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>22,35</b>	<b>16,66</b>	<b>67,32</b>	<b>464,58</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>56%</b>	<b>24%</b>

#### Тамақты дайындау технологиясы:

Дайындалған балық еті тіліктеліп кесіледі. Нан үгіндісі, жұмыртқамен араластырылады. Балық етін нан үгіндісіне батырады. Дайындалған балық етін пісіру қағазын немесе силикон төсенішіне салып, противеньге салады. 200 градус температурада 25-30 минут пісіріңіз. Дайын балық таяқтарын питаның ортасына, туралған қызанақты қосып салады. Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптер салады. Роллға ораңыз. Қуыру шкафында жылытыңыз.

#### Тұтынуға арналған жарамдылық мерзімі және сақтау шарттары:

Сату мерзімі-2 сағат. Беру температурасы + 65-75 °С

#### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* роллдың өлшемі бірдей, аралары ажырамайды

*Консистенция:* балық- жұмсақ, көкөністер-қытырлақ

*Түсі:* құрамдас бөліктерге тән.

*Дәмі және иісі:* пісірілген балыққа, құрамына кіретін басқа компоненттерге тән.

#### 1 апта

#### 5-күн

#### Қайнатылған жылқы еті қосылған ыстық бутерброд

Өнімнің атауы	Салмағы Брутто	Салмағы нетто	Химиялық құрамы			Калори ялығы
			Ақуыз дар	Майлар	Көмірс улар	
Жылқы еті	43	40				
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Майлылығы кемінде	5	5				
40% жартылай қатты ірімшік	10	9				
12	12	10				
Тұтас балғын қызанақ						
Тұтасбалғын қияр						
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>10,82</b>	<b>5,75</b>	<b>19,31</b>	<b>171,76</b>
Құрамында қант мөлшері 5% - дан аспайтын пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48

<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>458,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>23%</b>

**Тамақты дайындау технологиясы:**

Ет қайнатылып, жұқалап кесіліп, сары май жағылған нан арасына қойылады, үстіне кесілген жаңа қияр, қызанақ пен ірімшіктің бір бөлігі салынады. Пеште жылытуға болады. Рұқсат етілген бутербродты пергаментке орап, пеште ысытыңыз.

Бутербродты дайындау тарату алдында жүзеге асырылады. Бутербродты дайындау сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс 4±2 °С температурада сақтау.

Беру температурасы +15 °С төмен емес.

**Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:**

Порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

**Сапаға қойылатын талаптар:**

*Сыртқы түрі:* кесу пішіні сақталған

*Консистенция:* ескірмеген

*Түсі:* көкөністерге сәйкес келеді

*Дәмі:* нан, жылқы еті, май, көкөністер

*Иісі:* қияр, қызанақ, ет және жаңа піскен нан

**2 апта**

**1-күн**

**Күркетауық роллы**

Өнімнің атауы	Салмағы Брутто	Салмағы нетто	Химиялық құрамы			Калориялықтығы
			Ақуыздар	Майлар	Көмір сулар	
Лаваш	50	50				
Күркетауық төс еті	43	39				
Тұтас қызанақ	10	9				
Сарымай	10	10				
Көк	5	3				
Пекин қырыққабаты	13	10				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>10,98</b>	<b>7,47</b>	<b>25,71</b>	<b>256,04</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр еті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>458,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>23%</b>

Дайындалған құс еті дайын болғанға дейін қайнатылады, салқындатылады және кесек етіп кесіледі. Қызанақты тілімдеп кесіңіз, Пекин қырыққабатын кесіңіз. Лаваш жайылады, ортасында дайындалған құс еті мен туралған қызанақ біркелкі етіп салынады.

Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптерді салыңыз. Роллға ораңыз. Пергаментке немесе фольгаға ораңыз. Беру алдында жылыту жабдықтарында ысытылады.

## 2 апта

### 2-күн

#### Тауықтың төс еті бар бутерброд

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Тауық төсінің жон еті	43	40				
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Тұтас балғын қызанақ	12	10				
Балғын аскөк	5	3				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>			<b>9,925</b>	<b>7,92</b>	<b>19,055</b>	<b>216,44</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	200	0,5		20,2	85,7
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>22,35</b>	<b>16,66</b>	<b>67,32</b>	<b>464,58</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>56%</b>	<b>24%</b>

Пісірілген тауық еті немесе тауықтың төс еті сары май жағылған нанның көп бөлігін жабатындай етіп әртүрлі пішіндегі жұқа кесектерге кесіледі. Үстіне қызанақ пен шөптердің бір бөлігін салыңыз. Пергаментке немесе фольгаға ораңыз. Беру алдында жылыту жабдықтарында ысытылады.

## 2 апта

### 3-күн

#### Ірімшік пен көкөніс бутерброды

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Майлылығы кемінде 40% жартылай қатты ірімшік	15	15				
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Тұтас балғын қияр	15	13				
Тұтас қызанақ	15	3				
Балғын аскөк	3	2				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>6,39</b>	<b>9,08</b>	<b>21,59</b>	<b>185,02</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5

Майлылығы 1,5% сыыр еті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>460,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>24%</b>

Ірімшікті тілімдерге бөліп, сары май жағылған нанның арасына салыңыз. Үстіне жаңа піскен қияр, қызанақ, шөптерді салыңыз.

Бутербродты дайындау тарату алдында жүзеге асырылады. Бутербродты дайындау сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс  $4 \pm 2$  °C температурада сақтау.

Беру температурасы +15 °C төмен емес.

#### **Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:**

Порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

#### **Сапаға қойылатын талаптар:**

*Сыртқы түрі:* кесу пішіні сақталған

*Консистенция:* ескірмеген

*Түсі:* қиярға және ірімшікке сәйкес келеді

*Дәмі:* ірімшікке және қиярға тән

*Иісі:* енгізілген өнімге тән жағымды, бөгде дәмі мен иісі жоқ.

## **2 апта**

### **4-күн**

#### **Балық котлетасы бар ролл**

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірс улар	Ккал
Лаваш	50	50				
Балғын қызанақ	10	9				
Сарымай	5	5				
Ақжелкен жапырағы	5	3				
Пекин қырыққабаты	9	8				
<i>Балық котлетасы:</i>		6				
Көксеркенің жон еті	60	46				
Тұтас бас жуа	6	5				
Тауық жұмыртқасы	1/10	4				
Нан үгіндісі	2	2				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>12,405</b>	<b>4,59</b>	<b>27,395</b>	<b>204,28</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Итмұрыннан жасалған сусын	200	200	0,68		12,99	58,9



Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>22,35</b>	<b>16,66</b>	<b>67,32</b>	<b>464,58</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>56%</b>	<b>24%</b>

**Тамақты дайындау технологиясы:**

Дайындалған балық еті ет тартқышынан өткізіледі, пияз бен жұмыртқа қосылады, котлет жасалады. Нан үгіндісіне батырылады. Дайындалған котлеттер наубайхана қағазын немесе силикон төсенішін салып, противеньге салынады. 200 градус температурада 25-30 минут пісіреді. Дайын балық котлеттері лаваштың ортасына, кесілген қызанақты қосып салады. Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптер салынады. Роллға ораңыз. Қуыру шкафында ысытыңыз.

**Тұтынуға арналған жарамдылық мерзімі және сақтау шарттары:**

**Сау мерзімі**-2 сағат. Беру температурасы + 65-75 °С

**Сапаға қойылатын талаптар:**

**Сыртқы түрі:** роллдың мөлшері бірдей, аралары ажырамайды

**Консистенция:** балық - жұмсақ, көкөністер - қытырлақ

**Түсі:** свойственный входящим в состав компонентам.

**Дәм және иісі:** пісірілген балыққа, құрамына кіретін басқа компоненттерге тән

**2 апта**

**5-күн**

**Ет пен күріш қосылған пирожок**

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					Ккал
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
<b>Ашытылған қамыр:</b>		<b>77</b>				
Бидай ұны 550	42	42				
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	8	8				
Су	11	11				
Су	0,3	0,3				
Ашытқы	1	1				
Су	4	4				
Тауық жұмыртқасы	12	12				
Сарымай	0,2	0,2				
Йодталған тұз						
<b>Ет және күріш қосылған туралған ет:</b>		<b>34</b>				
Сиырдың жон еті	38	34				
Тұтас бас жуа	4	3				
Сарымай	2	2				
Күріш	3	3				
Бидай ұн	0,3	0,3				
Йодталған тұз	0,1	0,1				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>12,31</b>	<b>14,08</b>	<b>32,55</b>	<b>293,23</b>
<b>Кесілген көкөніс:</b>		20				
Балғын көк пияз	5	3	0,1		0,24	1,35

Тұтас балғын қияр	12	10	0,08		0,18	1,5
Пекин қырыққабаты	9	8	0,1	0,03	1,2	1,6
<b>Шығымы</b>		<b>20</b>				
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр етіюсти	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>22,09</b>	<b>26,25</b>	<b>77,26</b>	<b>572,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>12%</b>	<b>32%</b>	<b>56%</b>	<b>27%</b>

Пирожок қамырдан және тартылған еттен дайындалады, оларды пеште пісіреді. Пирожок, туралған көкөністер пакетке немесе пергаментке салынады.

### 3 апта

#### **1-күн**

#### **Ет пен көкөніс қосылған бурито**

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					Ққал
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
Сиыр еті	45	42				
Лаваш	40	40				
Майлылығы кемінде 40% жартылай ірімшік	10	10				
Балғын аскөк	5	3				
Құрғақ фасоль	7	7				
Мұздатылған жүгері	7	7				
Пекин қырыққабаты	9	8				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>13,59</b>	<b>5,6</b>	<b>26,28</b>	<b>208,83</b>
Құрамында қант мөлшері 5% - дан аспайтын пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Бие сүтінен жасалған шоколад немесе қант мөлшері аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	5	5	0,4	1,7	5,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>484,03</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>24%</b>

Дата: 26.12.2024 5:03: Копия электронного документа. Код документа: 5:03: Положительный результат ЭЦП. Documento log 7.22.2.

Сиыр еті дайын болғанға дейін қайнатылады, салқындатылады және кесектеліп кесіледі. Пекин қырыққабатын тілімдеп кесіңіз. Бұршақ пен жүгері қайнатылады. Лаваш жайылады, ортасында дайындалған сиыр еті біркелкі етіп және арасына бұршақ, жүгері, сары майдың бір бөлігі салынады (майды ерітіп, лаваштың ішіне жағуға болады).

Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптерді салыңыз. Роллға ораңыз. Беру алдында қысқа толқынды пеште немесе бу конвекторында ысытыңыз.

### 3 апта

#### 2-күн

#### Тауықтың төс еті бар бутерброд

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Тауықтың төс еті	43	38				
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Тұтас балғын қызанақ	12	10				
Балғын аскөк	5	3				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>9,925</b>	<b>7,92</b>	<b>19,055</b>	<b>226,44</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	200	0,5		20,2	85,7
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>468,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>23%</b>

#### Тамақты дайындау технологиясы:

Тауықтың төс еті қайнатылып, нанның арасына салынады. Үстіне туралған қызанақ, шөптер салады.

Бутербродты дайындау тарату алдында жүзеге асырылады. Бутербродты дайындау сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс  $4 \pm 2$  °C температурада сақтау.

Температура подачи не ниже +15 °C.

#### Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

Порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

#### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* кесу пішіні сақталған

*Консистенция:* ескірмеген

*Түсі:* қызанақ пен қайнатылған төс еті мен нанға сәйкес келеді

*Дәмі:* майға, қайнатылған төс етке және қызанаққа тән

*Иісі:* нан мен майға және қызанаққа тән

### 3 апта

#### 3-күн

#### Ірімшік қосылған қатпарлы пирожок

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
<b>Қатпарлы қамыр:</b>						
Бидай ұны		<b>89</b>				
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	48	48				
Су	9	9				
Ашытқы	13	13				
Су	0,4	0,4				
Тауық жұмыртқасы	1,3	1,3				
Сарымай	1/8	5				
Йодталған тұз	13	13				
	0,2	0,2				
Майлылығы кемінде 40% жартылай қатты ірімшік	30	30				
Бидай ұн, 550	2	2				
Тауық жұмыртқасы	1/20	2				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>13,37</b>	<b>18,19</b>	<b>36,56</b>	<b>308,34</b>
Тұтас балғын қияр порциялы	24	20	0,16		0,36	3
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Құрамында қант бар йогурт сусыны 100 өнімге 2,5 г аспайды	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>18,09</b>	<b>24,25</b>	<b>68,26</b>	<b>512,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>25%</b>

Қамырдан ірімшік қосылған қатпарлы пирожок дайындалады. Туралған қияр порциямен беріледі.

### 3 апта

#### 4-күн

#### Тартылған еттен, балық таяқшалары бар ролл

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Лаваш	50	50				
Көксеркенің жон еті	60	46				
Тұтас бас жуа	6	5				
тауықтың жұмыртқасы	1/10	4				
Тұтас қызанақ	10	9				

Сарымай	5	5				
Көк пияз сырой	5	3				
Пекин қырыққабаты	9	8				
Нан үгіндісі	2	2				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>12,145</b>	<b>4,49</b>	<b>25,955</b>	<b>196,38</b>
Құрамында қант мөлшері 5% - дан аспайтын пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Итмұрыннан жасалған сусын	200	200	0,68		12,99	58,9
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>16,09</b>	<b>21,25</b>	<b>64,26</b>	<b>458,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>23%</b>

#### Тамақты дайындау технологиясы:

Дайындалған балық еті тілімдеп кесіледі. Нан үгіндісі, жұмыртқамен араластырылған. Балық етін пісіріңіз. Дайындалған балық етін пісіру қағазын немесе силикон төсенішіне салып, противеньге салынады. 200 градус температурада 25-30 минут пісіреді. Дайын балық таяқшаларын лаваштың ортасына, туралған қызанақпен қосып салады. Үстіне пекин орамдапырағы мен шөптер салынады. Роллға ораңыз. Қуыру шкафында ысытыңыз

#### Тұтынуға арналған жарамдылық мерзімі және сақтау шарттары:

Сату мерзімі-2 сағат. Беру температурасы + 65-75 °C

#### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* роллдың мөлшері бірдей, аралары ажырамайды

*Консистенция:* балық - жұмсақ, көкөністер - қытырлақ

*Түсі:* құрамдас бөліктерге тән.

*Дәмі және иісі:* пісірілген балыққа, құрамына кіретін басқа компоненттерге тән

### 3 апта

#### 5-күн

#### Қайнатылған жылқы еті қосылған ыстық бутерброд

Өнімнің атауы	Салмағы Брутто	Салмағы нетто	Химиялық құрамы			Калориялығы
			Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	

Жылқының жұмсақ еті	43	40				
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Кемінде 40% жартылай қатты ірімшік	5	5				
Тұтас балғын қызанақ	10	9				
Тұтас балғын қияр	12	10				
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>10,825</b>	<b>5,75</b>	<b>19,313</b>	<b>181,76</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5 сиыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>21,02</b>	<b>17,92</b>	<b>62,3</b>	<b>456,96</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>14%</b>	<b>34%</b>	<b>52%</b>	<b>24%</b>

#### Дайындау технологиясы:

Ет қайнатылып, жұқа тілімделіп кесіліп, сары май жағылған нанның арасына салынады, үстіне кесілген балғын қияр, қызанақ пен ірімшіктің бір бөлігі салынады. Пеште жылытуға болады. Бутербродты пергаментке орауға және пеште ысытуға рұқсат етіледі.

Бутербродты дайындау тарату алдында жүзеге асырылады. Бутербродты дайындау сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс  $4 \pm 2$  °C температурада сақтау. Беру температурасы +15 °C төмен емес.

#### Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

Порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

#### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* кесу пішіні сақталған

*Консистенция:* ескірмеген

*Түсі:* көкөністерге сәйкес келеді

*Дәмі:* нан, жылқы еті, май, көкөністер

*Иісі:* қияр, қызанақ, ет және жаңа піскен нан

#### 4 апта

#### 1-күн

#### Қырыққабат пен сәбіз қосылған пісірілген пирожок

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы				
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар

<b>Ашытылған қамыр:</b>		<b>77</b>				
Бидай ұны 550	42	42				
Майлылығы 1,5% сыыр сүті	8	8				
Су	11	11				
Ашытқы	0,3	0,3				
СУ	1	1				
Тауық жұмыртқасы	4	4				
Сарымай	12	12				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
<b>Туралған қырыққабат:</b>						
Ақ қауынды қырыққабат		<b>44</b>				
Күнбағыс майы	75	60				
Тұтас бас жуа	1	1				
Тұтас балғын сәбіз	12	10				
Күнбағыс майы	10	8				
Йодталған тұз	1	1				
	0,1	0,1				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>5,61</b>	<b>13,19</b>	<b>32,72</b>	<b>259,67</b>
Суға піскен жұмыртқа	1 дана	40	<b>4,17</b>	<b>3,28</b>	<b>0,54</b>	<b>48,0</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сыыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>19,98</b>	<b>25,0</b>	<b>76,33</b>	<b>569,87</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>10%</b>	<b>34%</b>	<b>56%</b>	<b>27%</b>

Қырыққабаты бар пирожок пісіріңіз. Суға пісірілген жұмыртқа бөлек беріледі.

#### 4 апта

#### 2-күн

#### Тауық етінен пита

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
<b>Пита:</b>		<b>50</b>				
Бидай ұны, 550	36	36				
Ашытқы	1	1				
Су	1,3	1,3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
Су	20	20				

Тауықтың төс еті	43	40				
Күнбағыс майы	2	2				
Ақ қауынды қырыққабат	18	14				
Балғын тұтас сәбіз	7	5				
Балғын тұтас қызанақ	4	3				
Көк пияз сырой	2	1				
Тұтас қияр	4	3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>11,23</b>	<b>5,85</b>	<b>27,22</b>	<b>240,37</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас банан	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот	200	200	0,5		20,2	85,7
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, күрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>15,09</b>	<b>15,25</b>	<b>64,26</b>	<b>500,42</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>13%</b>	<b>33%</b>	<b>54%</b>	<b>25%</b>

Дайындалған күс еті қайнатылады.

Ет салқындатылады, үлкен тілімдермен кесіледі. Дайындалған көкөністер кесіледі: жаңа піскен қызанақ-жұқа тілімдер, сәбіз және жаңа піскен қияр-тілімделеді, қырыққабат ұсақталады, Көк ұнтақталады. Қырыққабат суы шыққанға дейін ұнтақталады. Барлық туралған көкөністер араластырылады. Пита бу конвектоматта 160 °С температурада 5 минут бойы ысытылады, екіге бөлінеді, дайындалған көкөністер мен пісірілген тауық еті, шөптер жарты шелпекке салынады.

Термиялық өңдеу режимдері қолданылатын жылу жабдықтарына байланысты, сондай-ақ басқа кондициялардың стандартты шикізатын немесе формулада көзделгеннен өзгеше өнеркәсіптік өңдеу әдістерін пайдаланған кезде өзгертілуі мүмкін.

#### 4 апта

#### 3-күн

#### Сиыр етінен сэндвич

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал



<b>Сэндвичке арналған бөлше</b>						
<i>Ашытқы қамыр:</i>	20	20				
Бидай ұн 550	1	1				
Ақ қант	1/10	4				
Тауық жұмыртқасы						
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	10	10				
Ашытқы	2	2				
Су	1	1				
Сарымай	1	1				
Йодталған тұз	0,1	0,1				
<b>Шығымы</b>		<b>33</b>	<b>3,46</b>	<b>1,66</b>	<b>16,09</b>	<b>86,74</b>
Сиырдың жон еті	45	38				
Тұтас балғын қызанақ	9	7				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
Қияр балғын	12	10				
Тұтас пекин қырыққабаты	9	8				
<b>Шығымы сэндвиче</b>		<b>100</b>	<b>7,38</b>	<b>1,41</b>	<b>0,37</b>	<b>44,27</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Алма балғын	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>21,04</b>	<b>11,6</b>	<b>59,53</b>	<b>406,18</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>14%</b>	<b>30%</b>	<b>56%</b>	<b>23%</b>

Сэндвичке арналған тоқаштар пісіріледі.

Дайындалған қызанақ пен тұздалған қиярды дөңгелек етіп, пекин қырыққабатын ұзыннан кеседі. Тоқашты ортасынан кесіп, қызанақ пен қиярды араластырып салады, содан кейін қытай салаты мен туралған сиыр етін салады. Қуыру шкафында ысытылады.

#### 4 апта

#### 4-күн

#### Тартылған балық қосылған пита

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
<b>Пита:</b>		<b>50</b>				
Бидай ұны, 550	36	36				
Ашытқы	1	1				
Су	1,3	1,3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
Су	20	20				

<b>Туралған балық еті</b>		<b>36</b>				
Көксеркенің жон еті	54	42				
Тұтас бас жуа	7	6				
Сарымай	5	5				
Йодталған тұз	0,1	0,1				
Күнбағыс майы	2	2				
Тұтас пекин қырыққабаты	9	7				
Тұтас балғын сәбіз	7	5				
Тұтас қызанақ	4	3				
Балғын аскөк	2	1				
<b>Шығымы</b>		<b>100</b>	<b>8,36</b>	<b>11,35</b>	<b>32,08</b>	<b>298,01</b>
Сәбіз таяқшалары	24	20	0,16		0,36	3
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Банан балғын	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Итмұрыннан жасалған сусын	200	200	0,68		12,99	58,9
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>10,09</b>	<b>19,25</b>	<b>78,73</b>	<b>537,11</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>12%</b>	<b>30%</b>	<b>58%</b>	<b>26%</b>

#### Тамақты дайындау технологиясы:

Дайындалған балық етінен тартылған балық дайындалады. Котлеттер жасаңыз, противеньге салыңыз, наубайхана қағазын немесе силикон төсенішін салыңыз. 200 градус температурада 25-30 минут пісіріңіз. Дайын балық өнімдері питаның ортасына туралған қызанақ пен сәбіз салынады. Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптер салынады. Роллға ораңыз. Қуыру шкафында ысытыңыз.

#### Тұтынуға арналған жарамдылық мерзімі және сақтау шарттары:

Сау мерзімі-2 сағат. Беру температурасы + 65-75 °C

#### Сапаға қойылатын талаптар:

*Сыртқы түрі:* роллдың мөлшері бірдей, аралары ажырамайды

*Консистенция:* балық - жұмсақ, көкөністер - қытырлақ

*Түсі:* құрамдас бөліктерге тән.

*Дәмі және иісі:* пісірілген балыққа, құрамына кіретін басқа компоненттерге тән.

**5-күн**  
**Сиыр етінен самса**

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Бидай ұны, 550	50	50				
Күнбағыс майы	3	3				
Тауық жұмыртқасы	¼ дана.	10				
Туралған еті	56	50				
үшін:	30	25				
Сиырдың жон еті	0,3	0,3				
Тұтас бас жуа						
Йодталған тұз						
<b>ШЫҒЫМЫ</b>		<b>100</b>	<b>9,45</b>	<b>3,2</b>	<b>27,1</b>	<b>174,6</b>
Пробиотиктері бар йогурт	100	100	2,8	3,5	8	74,7
Тұтас балғын алма	150	150	0,1	0,07	19,8	88,5
Майлылығы 1,5% сиыр етіости	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, кұрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14
<b>ЖИЫНЫ</b>			<b>19,55</b>	<b>11,73</b>	<b>70,7</b>	<b>449,8</b>
<b>Тәуліктік калориялықтан</b>			<b>12%</b>	<b>28%</b>	<b>60%</b>	<b>24%</b>

Қамырдан және тартылған еттен самса дайындалады, противеньге салынады және қуыру шкафында пісіріледі.

*Ескерту: мәзір қолданылатын өнімдердің/ көкөністердің/ жемістер жылдың кез келген мезгілінде қолжетімді болуына байланысты маусымға бөлінбейді.*

**Согласовано**

25.12.2024 18:26 Кожатова Гулшарат Еркинбековна  
25.12.2024 18:30 Мадиева Бахытнур Наурызбаевна  
25.12.2024 18:32 Ширинбекова Рита Абдукасымовна  
25.12.2024 18:40 Тилесова Айгуль Шарапатовна  
25.12.2024 18:58 Садвакасов Нуркан Олжабаевич

**Подписано**

25.12.2024 20:00 Бейсенова Сархат Сагинтаевна



Комитет санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан - Мурадызы К.