



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

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)
№ 4 нұсқа

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
Әдемі кесілген қызанақ пен кияр	60	0,5	0,1	1,3	8,1	80	0,5	0,1	1,5	8,9	100	0,7	0,2	1,8	11,5
Құс етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Сиыр сүті	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Алма	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	28,9	10,4	72,5	500,0	-	34,4	11,9	83,7	579,5	-	36,6	14,1	88,4	626,6
Барлығы, %	-	23,1%	18,7%	58,0%	23,8%	-	23,7%	18,5%	57,8%	23,7%	-	23,3%	20,2%	56,5%	23,2%

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	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 жас	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 жас	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	-	-	-	-	-
11-14 жас	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	-	-	-	-	-
15-18 жас	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр етінен жасалған митболалар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Көкөністерден жасалған бұқтырылған ет	130	3,0	2,8	24,0	150,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8

Қант қосылған кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5							
Маусым бойынша жеміс	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9							
Барлығы	-	22,2	12,3	72,1	505,6	-	26,1	15,4	85,2	592,7	-	29,0	17,3	92,0	650,4							
Барлығы, %	-	17,6%	21,9%	57,1%	24,1%	-	17,6%	23,4%	57,5%	24,2%	-	17,8%	23,9%	56,6%	24,1%							
Дәрумендер	А, мкг		D, мкг		Е, мг		К, мкг		В1, мг		В2, мг		В3, мг		В6, мг		В9, мкг		В12, мкг		С, мг	
7-10 жас	164,5		0,7		1,9		21,2		0,3		0,3		9,4		0,5		75,6		1,7		20,3	
11-14 жас	178,7		0,7		2,0		21,8		0,3		0,3		10,9		0,6		84,2		2,0		21,1	
15-18 жас	181,3		0,8		2,2		22,0		0,4		0,3		12,8		0,7		88,2		2,4		21,5	
Минералдар	К, мг		Са, мг		Mg, мг		Р, мг		Fe, мг		Na, мг		-		-		-		-		-	
7-10 жас	695,8		66,0		56,2		278,7		3,3		0,3		-		-		-		-		-	
11-14 жас	812,7		96,1		68,9		343,6		3,8		0,4		-		-		-		-		-	
15-18 жас	898,8		87,9		77,1		382,7		4,3		0,4		-		-		-		-		-	
диеталық талшық	г		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
7-10 жас	7,7		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
11-14 жас	9,2		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
15-18 жас	9,9		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	

1 апта 3 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
Бұршақ және сәбіз қосылған ақбас қырыққабаттан жасалған салат	60	2,0	4,2	4,1	62,2	80	2,5	4,2	5,3	69,0	100	3,2	5,3	6,6	86,9
Пісірілген тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Бұршақ бұршағынан жасалған езе	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	256,3	180	19,1	4,8	33,4	327,6
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	36,2	15,1	66,7	564,1	-	43,6	16,8	84,3	715,3	-	50,0	18,5	93,3	825,6
Барлығы, %	-	25,7%	24,1%	47,3%	26,9%	-	24,4%	21,1%	47,1%	29,2%	-	24,2%	20,2%	45,2%	30,6%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	-	-	-	-	-

диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	17,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	20,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Минтай балығынан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	151,3	90	15,5	1,3	11,5	185,2	100	17,1	2,0	15,1	253,4
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Жасыл бұршақ гарнир	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1	30	1,56	0,12	4,1	23,1
Итмұрыннан жасалған сусын	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	62,8
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Алма	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Барлығы	-	19,9	8,6	64,1	471,0	-	25,1	11,3	72,2	559,2	-	27,1	11,2	78,0	650,6
Барлығы, %	-	16,9%	16,5%	54,4%	22,4%	-	17,9%	18,2%	51,6%	22,8%	-	16,6%	15,5%	47,9%	24,1%

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	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1

11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	-	-	-	-	-
11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Дәруменді салат	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Қамырдан жасалған түйір	130	5,8	4,5	29,0	196,2	150	7,0	5,6	34,6	236,1	180	10,0	7,2	52,5	317,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	35,5	14,3	59,2	525,0	-	40,7	15,8	70,4	607,2	-	45,7	19,6	89,5	721,4

Барлығы, %	-	27,0%	24,5%	45,1%	25,0%	-	26,8%	23,4%	46,4%	24,8%	-	25,3%	24,5%	49,6%	26,7%
------------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------

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	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	-	-	-	-	-
11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	5,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

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

Қызылша мен ірімшік қосылған салат	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164
Құс етінен жасалған Болонез пастасы	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	30,3	8,0	54,4	410,8
Гибискус шайы	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0	200	0,0	0,00	3,0	12,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	550	28,6	12,9	80,9	562,7	590	33,7	16,6	94,4	670,3	620	37,2	20,3	100,8	763,4
Барлығы, %	-	20,4%	20,6%	57,5%	26,8%	-	20,1%	22,2%	56,3%	27,4%	-	19,5%	23,9%	52,8%	28,3%

[illegible]

15-18 жас	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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
Сиыр етінен жасалған кірпілер	70/20	13,2	4,5	6,6	119,7	90/20	16,0	5,9	11,9	164,7	100/20	19,5	6,4	20,1	216,0
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Көкөністермен ұсақталған арпа	130	3,3	5,5	22,6	153,1	150	3,9	5,5	26,5	171,1	180	4,5	6,6	30,5	199,4
Сүт	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	280	22,2	17,5	49,3	448,6	320	27,1	19,1	67,6	555,8	350	31,2	20,7	79,8	635,4
Барлығы, %	-	19,8%	35,1%	44,0%	21,4%	-	19,5%	30,9%	48,7%	22,7%	-	19,6%	29,3%	50,2%	23,5%

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	265,8	0,2	4,0	9,5	0,2	0,3	6,9	0,2	42,1	1,2	5,4
11-14 жас	318,2	0,2	4,1	8,4	0,3	0,3	8,3	0,4	51,9	1,4	6,1
15-18 жас	382,7	0,2	5,0	9,1	0,3	0,1	8,6	0,5	54,0	1,4	6,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	628,5	175,8	62,8	296,0	3,0	0,30	-	-	-	-	-
11-14 жас	759,2	195,2	78,4	366,0	3,6	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4	-	-	-	-	-

диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Тауық саусақтары	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	450	35,0	11,0	66,7	523,1	510	41,3	11,7	81,5	601,2	550	48,8	13,5	98,3	714,7
Барлығы, %	-	26,8%	18,9%	51,0%	24,9%	-	27,5%	17,6%	54,2%	24,5%	-	27,3%	17,0%	55,0%	26,5%

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	154,9	0,7	4,4	58,4	0,5	0,6	18,3	0,6	117,7	1,3	17,7
11-14 жас	171,3	0,7	4,45	67,6	0,6	0,6	19,9	0,7	135,8	1,33	18,6

15-18 жас	171,0	1,2	6,9	81,0	1,1	0,7	23,2	0,8	159,9	1.4	22,6
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1 515,96	307,5	157,4	635,8	9,0	0.70	-	-	-	-	-
11-14 жас	1 714,96	322,4	179,2	719,9	9,0	0.80	-	-	-	-	-
15-18 жас	1 903,86	338,7	202,0	801,7	13,7	0,9	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	17,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	19,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	23,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Дәруменді салат	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	5	4	66
Минтайдан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	124,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	450	24,5	12,5	51,5	439,4	510	30,4	15,3	64,2	518,9	550	32,4	15,2	70,0	551,4

Барлығы, %	-	22,3%	25,6%	46,9%	20,9%	-	23,4%	26,5%	49,5%	21,2%	-	23,5%	24,8%	50,8%	20,4%
------------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------

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	104,4	0,3	4,04	39,98	0,2	0,2	6,39	0,4	46,5	0,9	34,73
11-14 жас	120,8	0,4	5,4	53,1	0,3	0,2	8,36	0,6	64,4	1,25	42,96
15-18 жас	146,7	0,4	5,56	55,24	0,4	0,2	9,37	0,7	64,6	1,35	46,94
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1003,5	110,1	80,0	242,0	2,58	0,7	-	-	-	-	-
11-14 жас	2230,8	136,5	104,4	319,3	3,19	0,9	-	-	-	-	-
15-18 жас	1357,3	145,6	112,3	352,8	3,58	1	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,68	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,49	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,41	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Ірімшік қосылған сәбіз қосылған салат	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109,0	100	2,8	11,7	4,7	135,7

Сыр етінен жасалған палау	200	19,6	5,7	40,4	291,3	220	21,5	6,9	44,5	326,1	250	23,0	8,1	56,2	389,7
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Барлығы	490	24,0	13,5	88,6	574,9	550	28,4	17,2	102,6	681,7	600	30,2	20,8	115,2	772,0
Барлығы, %	-	16,7%	21,1%	61,7%	27,4%	-	16,7%	22,7%	60,2%	27,8%	-	15,6%	24,2%	59,7%	28,6%

[illegible]

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тағамның калория мөлшерінің пайызында 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
Сәбіз және қияр таяқшалары	60	0,3	0,1	2,0	10,1	80	0,4	0,1	2,3	11,7	100	0,5	0,1	3,2	16,2
Қаймақ тұздығындағы тауық еті	70	21,3	4,8	2,4	138,0	90	24,5	7,0	4,0	177,0	100	26,2	5,9	4,0	173,9
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Жаңа піскен алма мен мейізден жасалған компот	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	27,1	8,0	59,1	419,4	-	31,9	11,9	71,5	523,2	-	34,4	12,3	77,6	561,7
Барлығы, %	-	25,8%	17,2%	56,4%	20,0%	-	24,4%	20,5%	54,7%	21,4%	-	24,5%	19,8%	55,3%	20,8%

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	1163,7	0,2	2,5	22,6	0,3	0,4	18,0	0,9	71,1	1,2	47,5
11-14 жас	1372,9	0,2	2,7	25,5	0,5	0,5	21,0	1,1	83,8	1,2	52,2
15-18 жас	1538,5	0,1	2,83	29,1	0,5	0,6	22,5	1,2	89,5	1,2	56,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1302,1	279,1	123,7	519,9	5,8	0,7	-	-	-	-	-

11-14 жас	1452,1	293,7	140,5	591,3	6,5	0,9	-	-	-	-	-
15-18 жас	1541,5	299,5	147,5	622,1	6,8	0,9	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	8,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	10,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	11,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Қант қосылған кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Алма	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	25,0	15,2	79,5	573,7	-	29,0	16,9	90,9	654,0	-	32,5	17,7	98,8	709,4
Барлығы, %	-	17,4%	23,8%	55,4%	27,3%	-	17,8%	23,3%	55,6%	26,7%	-	18,3%	22,4%	55,7%	26,3%

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	195,3	0,6	2,5	6,3	0,2	0,1	6,9	0,2	29,6	1,5	3,8

11-14 жас	226,5	0,7	3,5	6,3	0,2	0,2	8,2	0,5	40,3	1,8	9,7
15-18 жас	270,8	0,8	3,7	7,1	0,3	0,2	9,1	0,5	44,0	2,0	11,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	455,0	54,4	41,3	215,8	3,0	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	549,7	64,2	52,0	265,7	3,5	0,5	-	-	-	-	-
15-18 жас	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	4,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	6,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
"Ірімшік қосылған қызылша" салаты	60	4	8	3	104	80	6	11	4	138	80	6	11	4	138
Құс етінен жасалған гуляш	70	15,5	2,9	4,2	104,9	90	18,8	3,7	4,6	126,9	100	19,9	4,5	4,9	139,7
Көкөністер қосылған күріш Көктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3
Лимон сусыны- "Денсаулық" алма сусыны	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	46,2

Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	25,2	18,5	61,9	515,2	-	31,4	22,2	75,0	625,1	-	33,2	22,5	80,8	670,3
Барлығы, %	-	19,6%	32,4%	48,1%	24,5%	-	20,1%	31,9%	48,0%	25,5%	-	19,8%	30,2%	48,2%	24,8%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	438,1	0,2	1,7	10,6	0,0	0,3	12,0	0,4	35,1	0,6	10,0
11-14 жас	518,9	0,2	1,9	11,7	0,3	0,3	14,6	0,5	43,8	0,7	10,6
15-18 жас	665,5	0,1	2,0	12,3	0,3	0,4	15,9	0,5	48,1	0,7	14,6
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5	-	-	-	-	-
15-18 жас	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	6,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Сәбіз және қырыққабат таяқшалары	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Балық қаштандары	70	10,1	1,6	9,3	91,7	90	13,3	1,7	12,3	117,9	100	15,2	1,8	13,2	130,1
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	27,4	9,8	68,1	470,3	-	34	11	81	560	-	39	11	89	618
Барлығы, %	-	23,3%	18,7%	57,9%	22,4%	-	24,2%	17,7%	58,0%	22,9%	-	25,5%	16,5%	57,8%	22,9%

[illegible]

11-14 жас	19,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	22,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр етінен жасалған сырне	200	15,9	6,2	12,2	168,2	220	17,1	7,4	13,8	190,2	250	21,0	8,0	15,2	216,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	26,2	10,9	54,7	424,4	-	28,2	12,2	60,8	468,5	-	32,1	12,8	62,2	495,1
Барлығы, %	-	24,7%	23,0%	51,6%	20,2%	-	24,1%	23,3%	51,9%	19,1%	-	25,9%	23,2%	50,3%	18,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	386,1	0,2	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,2	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 жас	425,1	0,2	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	-	-	-	-	-

11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	2	7	3	90	80	3	9	4	118	100	3	12	5	164
Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
Сүт	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0	100	3,0	3,5	4,5	67,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	450	28,7	15,1	65,0	524,8	490	32,2	17,7	77,5	612,1	520	34,1	20,2	83,4	686,0
Барлығы, %		21,9%	25,8%	49,6%	25,0%		21,0%	26,0%	50,7%	25,0%		19,9%	26,5%	48,7%	25,4%

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	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	-	-	-	-	-
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	-	-	-	-	-
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	15,1	5,7	13,3	164,9	220	18,5	7,1	16,3	203,1	250	20,8	8,4	19,0	234,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Жасыл бұршақ гарнир	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1

Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	480	19,7	10,2	48,6	363,9	520	24,6	11,4	62,0	447,9	550	26,9	12,7	64,7	479,6
Барлығы, %		21,6%	25,2%	53,4%	17,3%		21,9%	22,9%	55,4%	18,3%		22,4%	23,8%	53,9%	17,8%

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	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	0,8	46,5
11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67	1	47,8
15-18 жас	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	59,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4 апта 3 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
Бұршақ пен қияр қосылған салат	60	3,1	3,3	5,3	63,3	80	4,2	4,4	7,0	84,4	100	5,4	5,5	9,0	107,1
Көкөністер қосылған тауықтың төс еті	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6
Итмұрыннан жасалған сусын	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
Қара бидай наны/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
Барлығы	490	29,3	11,8	57,2	469,5	570	33,8	13,7	72,5	568,3	630	36,3	15,3	81,7	633,8
Барлығы, %	-	24,9%	22,7%	48,7%	22,4%	-	23,8%	21,6%	51,0%	23,2%	-	22,9%	21,7%	51,6%	23,5%

[illegible]

7-10 жас	10,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	13,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	15,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Балық тефтельдері	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Жасыл бұршақ гарнир	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Қара бидай наны/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	110,9
Барлығы	480	25,2	13,8	53,6	440,9	540	28,0	16,8	67,8	536,7	580	29,0	16,0	72,3	549,9
Барлығы, %		22,9%	28,2%	48,6%	21,0%		20,9%	28,2%	50,5%	21,9%		21,1%	26,2%	52,6%	20,4%

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	628,5	1,1	5,26	21,54	0,4	0,3	7,14	0,5	85	2,1	57,04
11-14 жас	806,9	1,2	7,5	25,3	0,5	0,5	8,84	0,6	97,3	2,15	59,44
15-18 жас	820,9	1,3	8,26	27,14	0,5	0,5	9,54	0,6	108,3	2,05	69,64

Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1239,8	201	102,6	308,2	3,18	0,8	-	-	-	-	-
11-14 жас	1286,2	201	107	399,7	3,28	0,8	-	-	-	-	-
15-18 жас	1366,2	212,9	109	424,7	3,38	0,8	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	8,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	9,63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Нан салма	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
Барлығы	550	14,0	8,8	85,5	478,1	590	17,1	17,8	95,4	611,1	620	18,1	13,2	105,4	613,7
Барлығы, %		11,7%	16,5%	71,6%	22,8%		11,2%	26,1%	62,5%	24,9%		11,8%	19,3%	68,7%	22,7%

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	196,6	0,1	4,6	8,08	0,2	0,4	5,61	0,2	42	1,1	24,26
11-14 жас	258,7	0,1	7	10,18	0,3	0,4	7,6	0,4	58,2	1,4	31,36
15-18 жас	286	0,1	7,7	10,78	0,4	0,4	8,01	0,4	61,5	1,5	33,94
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг					
7-10 жас	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6					
11-14 жас	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7					
15-18 жас	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7					
диеталық талшық	г										
7-10 жас	6,54										
11-14 жас	8,84										
15-18 жас	9,14										

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері – тағамның калория мөлшерінің пайызында көрсетілген.

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

№4 нұсқа

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
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	1,6	7,0	3,0	81,2	80	2,5	9,3	3,8	109,0	100	2,8	11,7	4,7	135,7

Құс етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
сиыр сүті	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Маусым бойынша жеміс	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	30,2	17,5	74,6	577,3	-	36,6	21,3	86,4	683,8	-	38,9	25,8	91,7	755,0
Барлығы, %	-	20,9%	27,3%	51,7%	27,5%	-	21,4%	28,1%	50,5%	27,9%	-	20,6%	30,8%	48,6%	28,0%

[illegible]

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
Жасыл бұршақ гарнир	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23	30	2	0	4	23
Сиыр етінен жасалған кірпілер	70	13,2	4,5	6,6	119,7	90	16,0	5,9	11,9	164,7	100	19,5	6,4	20,1	216,0
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8	200	0,3	0,0	16,9	68,8
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	22,2	12,4	68,4	474,2	-	26,7	14,2	82,6	564,5	-	31,4	15,0	97,0	648,7
Барлығы, %	-	18,7%	23,6%	57,7%	22,6%	-	18,9%	22,6%	58,5%	23,0%	-	19,3%	20,8%	59,8%	24,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 жас	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 жас	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	-	-	-	-	-

11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	9,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Пісірілген тауық саусақтары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	-	34,2	10,9	62,6	488,8	-	41,1	12,6	79,0	597,3	-	46,8	13,2	86,7	656,3
Барлығы, %	-	28,0%	20,0%	51,2%	23,3%	-	27,5%	19,0%	52,9%	24,4%	-	28,5%	18,1%	52,8%	24,3%

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

7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	17,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	20,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Түсті қырыққабат және сәбіз салаты	60	1	3	2	39	80	1	3	3	44	100	1	3	4	48
Минтай балығынан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9

Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Қант қосылған кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2	200	0,3	0,4	15,6	67,2
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Маусым бойынша жеміс	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Барлығы	-	17,4	8,7	67,4	419,5	-	22,6	11,4	75,5	496,9	-	24,6	11,3	81,3	529,4
Барлығы, %	-	16,6%	18,7%	64,3%	20,0%	-	18,2%	20,6%	60,8%	20,3%	-	18,6%	19,2%	61,4%	19,6%

[illegible]

15-18 жас	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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
Витаминді салат	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	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
Қамырдан жасалған түйір	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
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Қара бидай-бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы	-	35,5	14,3	59,2	541,6	-	40,7	15,8	70,4	627,0	-	45,7	19,6	89,5	742,6
Барлығы, %	-	26,2%	23,8%	43,7%	25,8%	-	26,0%	22,7%	44,9%	25,6%	-	24,6%	23,8%	48,2%	27,5%

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	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	-	-	-	-	-
11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	-	-	-	-	-

15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	5,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тағамның калория мөлшерінің пайызында 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
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
Чикенболалар	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Күріш ұсақталған	130	3,7	6,9	39,0	234,4	150	4,3	7,0	45,2	262,5	180	5,2	7,0	54,5	304,6
Жаңа піскен алма мен мейізден жасалған компот	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
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
Барлығы	510	26,1	16,1	82,7	586,3	510	31,0	18,5	103,6	713,1	650	34,6	19,7	116,8	791,9
Барлығы, %	-	17,8%	24,6%	56,4%	27,9%	-	17,4%	23,4%	58,1%	29,1%	-	17,5%	22,4%	59,0%	29,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13

11-14 жас	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 жас	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	-	-	-	-	-
11-14 жас	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	-	-	-	-	-
15-18 жас	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	5,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр етінен жасалған митболалар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған ұсақталған қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Айран 2,5%	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0	100	2,9	2,5	4,0	53,0
Алма	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
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

Барлығы	450	24,4	10,7	61,4	451,2	510	29,0	13,9	79,0	571,2	550	31,9	15,8	85,8	628,9
Барлығы, %		21,6%	21,2%	54,4%	21,5%		20,3%	21,8%	55,4%	23,3%		20,3%	22,5%	54,6%	23,3%

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	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	-	-	-	-	-
11-14 жас	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 жас	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	5,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Пісірілген көкөністерден жасалған салат	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	179,1
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Гибискус шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Қара бидай-бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	510	21,8	18,1	60,6	529,0	590	30,2	20,8	78,5	644,1	650	32,9	21,3	88,1	700,8
Барлығы, %	-	16,5%	30,8%	45,8%	25,2%	-	18,8%	29,0%	48,7%	26,3%	-	18,8%	27,3%	50,3%	26,0%

[illegible]

15-18 жас	9.85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары	60	1	0	4	21	80	1	0	6	29	100	1	0	7	36
Тұздықтағы балық каштандары	70	8,9	3,9	11,1	119,1	90	12	4,1	13,7	143,4	100	14	4,8	15,7	149,4
Бұршақ бұршағынан жасалған езе	130	13,5	3,7	23,5	192,0	150	15,8	4,6	27,5	226,3	180	19,1	4,8	33,4	267,6
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
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	112,5
Барлығы	430	24,9	8,3	64,0	447,1	490	31,8	9,6	79,7	550,7	530	37,1	10,5	87,6	598,0
Барлығы, %	-	22,3%	16,7%	57,3%	21,3%	-	23,1%	15,7%	57,9%	22,5%	-	24,8%	15,8%	58,6%	22,1%

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	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 жас	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 жас	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	-	-	-	-	-

11-14 жас	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	13,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	16,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр етінен жасалған сырне	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	236,9
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Алма, маусымға қарай жеміс	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы	-	26,2	10,9	54,7	440,8	-	28,2	12,2	60,8	485,9	-	32,1	12,8	62,2	516,4
Барлығы, %	-	23,8%	22,2%	49,7%	21,0%	-	23,2%	22,5%	50,1%	19,8%	-	24,8%	22,2%	48,2%	19,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8

15-18 жас	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	-	-	-	-	-
11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	-	-	-	-	-
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	7,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тағамның калория мөлшерінің пайызында 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
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	1,6	7,0	3,0	90,0	80	2,5	9,3	3,8	117,8	100	2,8	11,7	4,7	164,3
Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	238,4	220	22,6	4,3	30,5	254,4	250	24,2	4,4	35,5	281,8
Сүт	100	3,0	3,50	4,5	67,0	100	3,0	3,50	4,5	67,0	100	3,0	3,50	4,5	67,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2

Қара бидай наны/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
Барлығы	510	28,7	15,1	65,0	530,1	490	32,2	17,7	77,5	618,9	620	34,1	20,2	83,4	692,8
Барлығы, %	-	21,7%	25,6%	49,1%	25,2%	-	20,8%	25,7%	50,1%	25,3%	-	19,7%	26,2%	48,2%	25,7%

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	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	-	-	-	-	-
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	-	-	-	-	-
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Сыр еті қосылған жалқау қырыққабат орамдары	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Жасыл бұршақ гарнир	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Қара бидай наны/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
Барлығы	480	19,7	10,2	48,6	379,0	520	24,6	11,4	62,0	468,6	550	26,9	12,7	64,7	502,6
Барлығы, %	-	20,7%	24,2%	51,3%	18,0%	-	21,0%	21,9%	52,9%	19,1%	-	21,4%	22,7%	51,5%	18,6%

[illegible]

11-14 жас	8,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Алма қосылған ақ қырыққабат салаты	60	0,5	3,1	4,2	46,7	80	0,7	4,1	5,7	62,8	100	0,8	5,1	7,0	77,6
Көкөністер 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	2,8	2,3	108,8
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Итмұрыннан жасалған сусын	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы	-	26,7	11,6	56,1	464,7	-	29,6	13,3	66,6	532,9	-	31,0	14,8	75,2	586,9
Барлығы, %	-	23,0%	22,5%	48,3%	22,1%	-	22,2%	22,4%	50,0%	21,8%	-	21,1%	22,8%	51,2%	21,7%

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	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 жас	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 жас	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-

7-10 жас	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	-	-	-	-	-
11-14 жас	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	-	-	-	-	-
15-18 жас	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	9,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Балық тефтельдері	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
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7
Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Жасыл бұршақ гарнир	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1	30	1,6	0,1	4,1	23,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Қара бидай наны/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
Барлығы	480	25,2	13,8	53,6	448,5	540	28,0	16,8	67,8	544,1	580	29,0	16,0	72,3	562,6
Барлығы, %	-	22,5%	27,7%	47,8%	21,4%	-	20,6%	27,8%	49,8%	22,2%	-	20,6%	25,6%	51,4%	20,8%

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	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 жас	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 жас	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	-	-	-	-	-
11-14 жас	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	-	-	-	-	-
15-18 жас	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	6,83	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Нан салма	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	345,3	250	13,7	12,2	51,1	377,7
Қант қосылған кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Алма	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2

Қара бидай наны/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы		14,0	8,8	85,5	480,8	-	16,4	17,7	90,8	571,0	-	17,4	13,1	100,8	603,4
Барлығы, %		11,6%	16,4%	71,2%	22,9%	-	11,5%	27,8%	63,6%	23,3%	-	11,5%	19,5%	66,8%	22,3%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 жас	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 жас	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	-	-	-	-	-
11-14 жас	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 жас	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	4,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тағамның калория мөлшерінің пайызында 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
Бұршақ және сәбіз қосылған ақбас 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
Құс етінен жасалған болонез пастасы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
Гибискус шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай наны/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
Барлығы	610	29,1	10,1	82,0	545,8	590	33,7	11,5	95,9	635,1	720	38,4	13,5	103,6	703,0
Барлығы, %	-	21,3%	16,6%	60,1%	26,0%	-	21,2%	16,2%	60,4%	25,9%	-	21,8%	17,2%	59,0%	26,0%

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

15-18 жас	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	9,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	10,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Сиыр етінен жасалған митболалар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Мейіз қосылған жаңа піскен алма компоты	200	0,3	0,4	15,6	69,5	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Қара бидай-бидай наны/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
Барлығы	430	21,4	8,5	57,1	400,5	490	26,0	11,3	76,1	522,3	530	28,9	13,2	82,9	580,0
Барлығы, %	-	21,4%	19,1%	57,0%	19,1%	-	19,9%	19,5%	58,3%	21,3%	-	19,9%	20,5%	57,2%	21,5%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7

11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	-	-	-	-	-
11-14 жас	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	-	-	-	-	-
15-18 жас	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	8,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
Көкөніс бұқтырмасы	130	1,5	2,7	8,3	65,4	150	1,8	3,2	9,6	75,5	180	2,1	3,8	11,5	90,6
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	179,1
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы	-	18,8	18,2	50,5	464,6	-	26,6	22,3	59,5	551,0	-	28,4	25,4	64,0	604,6

Барлығы, %	-	16,2%	35,3%	43,5%	22,1%	-	19,3%	36,5%	43,2%	22,5%	-	18,8%	37,9%	42,3%	22,4%
------------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------	---	-------	-------	-------	-------

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	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 жас	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 жас	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	-	-	-	-	-
11-14 жас	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	-	-	-	-	-
15-18 жас	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	-	-	-	-	-
диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
Пісірілген 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
Сүтті-қызанақтық тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7	20	0,8	1,9	2,4	29,7

Картоп-сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай наны/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
Барлығы	570	23,9	14,2	63,0	494,4	630	27,7	17,9	75,0	583,5	670	31,2	17,5	78,5	610,9
Барлығы, %	-	19,4%	25,8%	51,0%	23,5%	-	19,0%	27,5%	51,4%	23,8%	-	20,5%	25,7%	51,4%	22,6%

[illegible]

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
Түсті қырыққабат және сәбіз салаты	60	0,7	3,1	2,2	39,4	80	1,0	3,2	2,8	43,7	100	1,2	3,2	3,6	48,0
Сиыр етінен жасалған 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
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Қара бидай-бидай наны/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
Барлығы	490	24,8	9,9	68,6	471,8	550	29,8	10,4	82,4	553,0	600	33,0	12,5	87,6	606,8
Барлығы, %	-	21,0%	18,9%	58,2%	22,5%	-	21,6%	16,9%	59,6%	22,6%	-	21,8%	18,5%	57,7%	22,5%

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	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 жас	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 жас	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	-	-	-	-	-
7-10 жас	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6	-	-	-	-	-
11-14 жас	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8	-	-	-	-	-
15-18 жас	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8	-	-	-	-	-

диеталық талшық	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-10 жас	7,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-14 жас	9,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-18 жас	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері - тағамның калория мөлшерінің пайызында көрсетілген

Шағын жинақты мектептерге арналған мәзір

1 апта

1 апта 1 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Сұлыдан жасалған піспенан	50,0	3,9	10,1	24,6	204,9
Үлесіп бөлінген ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Кесілген көкөністер(Пекин қырыққабаты, қияр)	50,0	0,4	0,1	0,7	5,9
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Ауыз су	200,0				
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ	-	15,7	30,5	69,2	614,0
-	-	10,2%	44,7%	45,1%	29,2%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	79,0	0,1	3,7	11,8	0,3	4,6	0,2	0,2	9,5	35,6	4,3
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-

	642,2	318,5	90,6	372,4	1,1	374,5	2,9	0,4	-	-	-
--	-------	-------	------	-------	-----	-------	-----	-----	---	---	---

1 апта 2 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Жарма батончигі (құрамында қант мөлшері 5%-дан аспайтын)	25,0	2,2	2,9	17,4	104,2
Сүзбелі ірімшік (нанға)	30,0	2,7	5,3	1,0	62,5
Тілімдерге кесілген қияр (нанға)	35,0	0,2	0,1	0,5	3,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
БАРЛЫҒЫ	-	13,8	13,6	45,2	358,8
-	-	15,4%	34,2%	50,4%	17,1%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәруме ні, мкг	B9 дәру мені, мкг	C дәру мені, mg
	79,0	0,1	3,7	11,8	0,3	4,6	0,2	0,2	9,5	35,6	4,3
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	642,2	318,5	90,6	372,4	1,1	374,5	2,9	0,4	-	-	-

1 апта 3 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Мейіз қосылған тоқаш	60,0	3,1	5,9	23,1	157,9
Сәбіз таяқшалары	40,0	0,3	0,1	2,2	10,9
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		18,6	33,1	60,5	614,4

		12,1%	48,5%	39,4%	29,3%
--	--	-------	-------	-------	-------

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	Е дәрумені, mg	К дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	С дәрумені, mg
	626,6	0,3	1,3	13,5	0,3	5,8	1,5	0,3	20,8	48,3	20,5
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	863,7	538,4	89,3	513,6	3,3	320,0	31,3	0,6	-	-	-

1 апта 4 күн

Тағамның атауы	Шығу	Акуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Крокет печеньесі	25,0	4,1	5,0	28,0	173,4
Аз тұздалған ірімшік	20,0	4,4	3,8	0,1	52,6
Қияр таяқшалары	35,0	0,2	0,1	0,5	3,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Йогуртты сусын	200,0	7,0	5,0	9,2	109,8
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		19,1	14,4	73,5	499,8
		15,3%	25,9%	58,8%	23,8%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	Е дәрумені, mg	К дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	С дәрумені, mg
	95,2	0,1	1,2	12,4	0,3	5,5	1,0	0,3	15,2	48,2	20,2
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	686,7	388,9	70,4	418,1	2,2	269,9	16,3	0,8	-	-	-

1 апта 5 күн

Тағамның атауы	Шығу	Акуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Кепкен тоқаштар	30,0	3,2	0,4	21,4	102,0
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1

Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Көкөніс таяқшалары (жаңа піскен қияр мен сәбіз)	60,0	0,3	0,1	2,0	10,1
Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		17,8	22,3	67,3	540,9
		13,2%	37,1%	49,8%	25,8%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	535,9	0,2	1,8	14,4	0,3	5,4	0,3	0,2	7,7	28,5	18,8
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	697,7	435,0	64,5	386,2	1,6	157,5	5,3	0,6	-	-	-

2 апта

2 апта 1 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Дәнді дақылдар піспенаны	40,0	4,0	8,0	24,0	184,0
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Жаңа піскен көкөністер (қызанақ)	70,0	0,6	0,1	1,7	10,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
БАРЛЫҒЫ		19,6	32,0	53,8	581,7
		13,5%	49,6%	37,0%	27,7%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	238,5	0,3	1,6	10,7	0,3	6,0	1,2	0,3	13,3	59,1	15,9

Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	673,6	425,2	87,1	449,6	3,4	279,3	28,0	0,7	-	-	-

2 апта 2 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Қытырлақ нандар	30,0	3,0	0,4	16,8	82,8
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Сәбіз таяқшалары	40,0	0,3	0,1	2,2	10,9
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Сүт	200,0	5,6	6,4	9,2	116,8
Мейіз	30,0	0,7	0,2	20,4	86,2
БАРЛЫҒЫ		17,7	23,8	67,1	553,2
		12,8%	38,7%	48,5%	26,3%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	605,1	0,3	0,9	8,3	0,3	3,9	0,9	0,3	10,3	50,2	4,6
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	840,2	447,7	82,8	459,5	3,2	295,7	27,8	0,6	-	-	-

2 апта 3 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Жарма батончигі (құрамында қант мөлшері 5%-дан аспайтын)	25,0	1,8	0,3	16,5	75,5
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Ұзыншалап кесілген пекин қырыққабаты	30,0	0,3	0,1	0,4	3,5

Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		16,4	22,1	60,7	507,8
		12,9%	39,2%	47,8%	24,2%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	221,9	0,2	3,0	35,9	0,3	5,1	0,3	0,2	11,3	51,1	24,0
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	685,3	444,2	78,7	400,4	1,9	304,6	4,3	0,5	-	-	-

2 апта 4 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Крокет печеньесі	25,0	2,1	2,8	17,4	103,7
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Тілімдерге кесілген жаңа піскен қияр (нанға)	37,0	0,1	0,0	0,3	1,8
Сүзбелі ірімшік (нанға)	30,0	2,7	5,3	1,0	62,5
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
Сүт	200,0	6,9	4,0	9,6	101,8
БАРЛЫҒЫ		15,2	12,7	64,0	430,7
		14,1%	26,5%	59,4%	20,5%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	166,6	0,3	1,5	9,9	0,2	3,9	0,8	0,2	14,0	33,3	18,3
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	619,5	297,5	52,7	310,6	1,4	152,6	27,2	0,4	-	-	-

2 апта 5 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Жаңа піскен көкөністер (қызанақ)	70,0	0,6	0,1	1,7	10,1
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Ауыз су	200,0	-	-	-	0,0
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Кептірілген жемістер (бөлшектеп): кептірілген өрік	30,0	1,4	0,1	13,8	62,2
БАРЛЫҒЫ	-	13,0	20,4	42,0	403,5
	-	12,8%	45,5%	41,6%	19,2%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	1954,2	0,2	2,0	12,9	0,2	4,6	0,9	0,2	7,5	50,0	17,4
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	818,4	317,0	52,7	290,0	2,0	359,5	8,2	0,4	-	-	-

3 апта

3 апта 1 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Мейіз қосылған кекс	50,0	5,9	3,5	37,0	203,0
Ірімшік бөліп-бөліп	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Сәбіз таяқшалары	40,0	0,3	0,1	2,2	10,9
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		24,4	31,2	92,6	748,4

Дәрумендер	D, µg	E, mg	K, µg	B1	B2, mg	B3, mg	B5, mg	B7, µg	B9, µg	B12, µg	C, mg
	0,8	1,9	49,9	0,3	0,7	6,1	1,5	22,7	81,3	1,8	28,0
Минералдар	Магний, mg	Темір, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	Калий, mg	Кальций, mg	-	-	-
	88,4	2,2	3,6	264,8	33,7	0,6	848,5	565,6	-	-	-

3 апта 2 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Жарма батончигі (құрамында қант мөлшері 5%-дан аспайтын)	25,0	2,2	2,9	17,4	104,1
Сүзбелі ірімшік (нанға)	30,0	2,7	5,3	1,0	62,5
Тілімдерге кесілген қияр (нанға)	35,0	0,2	0,1	0,5	3,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ	-	14,2	13,7	62,6	430,8
-	-	13,2%	28,6%	58,1%	20,5%

Дәрумендер	A дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	79,0	0,1	3,7	11,8	0,3	4,6	0,2	0,2	9,5	35,6	4,3
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	642,2	318,5	90,6	372,4	1,1	374,5	2,9	0,4	-	-	-

3 апта 3 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
----------------	------	----------	--------	------------	------

Круасан	60,0	4,9	16,5	29,0	283,8
Сәбіз таяқшалары	40,0	0,3	0,1	2,2	10,9
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
БАРЛЫҒЫ	-	20,0	43,6	49,0	668,2
-	-	12,0%	58,7%	29,3%	31,8%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	626,6	0,3	1,3	13,5	0,3	5,8	1,5	0,3	20,8	48,3	20,5
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	863,7	538,4	89,3	513,6	3,3	320,0	31,3	0,6	-	-	-

3 апта 4 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Дәнді дақылдар піспенаны	40,0	4,1	5,0	28,0	173,4
Тұздылығы аз ірімшік	20,0	4,4	3,8	0,1	52,6
Қияр таяқшалары	35,0	0,2	0,1	0,5	3,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Йогуртты сусын	200,0	7,0	5,0	9,2	109,8
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		19,1	14,4	73,5	499,8
		15,3%	25,9%	58,8%	23,8%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	----------------

	95,2	0,1	1,2	12,4	0,3	5,5	1,0	0,3	15,2	48,2	20,2
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	686,7	388,9	70,4	418,1	2,2	269,9	16,3	0,8	-	-	-

3 апта 5 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Кепкен тоқаштар	30,0	3,2	0,4	21,4	102,0
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Кесілген көкөңстер (Пекин қырыққабаты, қияр)	50,0	0,4	0,1	0,7	5,9
Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ	-	18,0	22,3	66,0	536,6
-	-	13,4%	37,4%	49,2%	25,6%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	535,9	0,2	1,8	14,4	0,3	5,4	0,3	0,2	7,7	28,5	18,8
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	697,7	435,0	64,5	386,2	1,6	157,5	5,3	0,6	-	-	-

4 апта

4 апта 1 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Дәнді дақылдар піспенаны	40,0	4,0	8,0	24,0	184,0

Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Жаңа піскен көкөністер (қызанақ)	70,0	0,6	0,1	1,7	10,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ	-	20,0	32,1	71,2	653,8
-	-	12,2%	44,2%	43,5%	31,1%

Дәрумендер	A дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	238,5	0,3	1,6	10,7	0,3	6,0	1,2	0,3	13,3	59,1	15,9
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	673,6	425,2	87,1	449,6	3,4	279,3	28,0	0,7	-	-	-

4 апта 2 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Қытырлақ нандар	30,0	3,0	0,4	16,8	82,8
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Сәбіз таяқшалары	40,0	0,3	0,1	2,2	10,9
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Сүт	200,0	5,6	6,4	9,2	116,8
Мейіз	30,0	0,7	0,2	20,4	86,2
БАРЛЫҒЫ		17,7	23,8	67,1	608,5
		11,6%	35,2%	44,1%	29,0%

Дәрумендер	A дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	----------------

	605,1	0,3	0,9	8,3	0,3	3,9	0,9	0,3	10,3	50,2	4,6
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	840,2	447,7	82,8	459,5	3,2	295,7	27,8	0,6	-	-	-

4 апта 3 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Сұлы-жаңғақ печенбесі	50,0	4,1	15,3	20,6	236,3
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Пекин қырыққабаты сабанмен	30,0	0,3	0,1	0,4	3,5
Айран	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
БАРЛЫҒЫ		18,8	37,1	64,9	668,6
		11,2%	50,0%	38,8%	31,8%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	221,9	0,2	3,0	35,9	0,3	5,1	0,3	0,2	11,3	51,1	24,0
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	685,3	444,2	78,7	400,4	1,9	304,6	4,3	0,5	-	-	-

4 апта 4 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Кептіру	30,0	3,2	0,4	21,4	102,0
Көкөніс таяқшалары	57,0	0,6	0,1	1,7	10,1
Сары май	15,0	0,1	10,9	0,2	99,1

Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Пробиотиктері бар йогурт	100,0	2,8	3,5	8,0	74,7
Ауыз су	200,0				0,0
Жартылай қатты ірімшік	20,0	5,0	5,4	0,0	68,6
Кептірілген жемістер (бөлшектеп): кептірілген өрік	30,0	1,4	0,1	13,8	62,2
БАРЛЫҒЫ	-	13,0	20,4	42,0	412,7
-	-	12,6%	44,5%	40,7%	19,7%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	1954,2	0,2	2,0	12,9	0,2	4,6	0,9	0,2	7,5	50,0	17,4
Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	818,4	317,0	52,7	290,0	2,0	359,5	8,2	0,4	-	-	-

4 апта 5 күн

Тағамның атауы	Шығу	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Крокет піспенаны	25,0	2,1	2,8	17,4	103,7
Қара бидай-бидай наны	40,0	3,0	0,4	18,3	88,8
Тілімдерге кесілген жаңа піскен қияр (нанға)	37,0	0,1	0,0	0,3	1,8
Сүзбелі ірімшік (нанға)	30,0	2,7	5,3	1,0	62,5
Маусым бойынша жеміс	130,0	0,4	0,1	17,4	72,1
Сүт	200,0	6,9	7,3	9,6	131,1
БАРЛЫҒЫ	-	15,2	15,9	64,0	460,0
-	-	13,2%	31,1%	55,6%	21,9%

Дәрумендер	А дәрумені, мкг	D дәрумені, мкг	E дәрумені, mg	K дәрумені, мкг	B1 дәрумені, мг	B3 дәрумені, мг	B5 дәрумені, мг	B6 дәрумені, мг	B7 дәрумені, мкг	B9 дәрумені, мкг	C дәрумені, mg
	166,6	0,3	1,5	9,9	0,2	3,9	0,8	0,2	14,0	33,3	18,3

Минералдар	Калий, mg	Кальций, mg	Магний, mg	Фосфор, mg	Мырыш, mg	Мыс, мкг	Йод, мкг	Натрий, g	-	-	-
	619,5	297,5	52,7	310,6	1,4	152,6	27,2	0,4	-	-	-

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері – тағамның калория мөлшерінің пайызында көрсетілген

Ланч пакеттері бар 4 апталық мәзір

1 апта

1 апта 1-күн

Қайнатылған сиыр еті мен көкөністер қосылған ролл

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыз	Майлар	Көмірсулар	Ккал
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	-	-	-	-
Шығымы		100	10,53	10,51	25,27	236,82
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	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім (жент, ірімшік, құрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48
ЖИЫНЫ			20,73	22,68	68,34	512,02
Тәуліктік калориялылықтан			14%	34%	52%	24%

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 ораныз. Беру алдында қысқа толқынды пеште немесе бу конвектоматында ысытып алыңыз.

1 апта 2-күн

Ірімшік пен қияр қосылған бутерброд Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Майлылығы кемінде 40% жыртылай қатты ірімшік	15	15	-	-	-	-
Ақ бидай наны	40	40	-	-	-	-
Сарымай	10	10	-	-	-	-
Балғын қияр	18	15	-	-	-	-
Шығымы		80	7,21	9,88	21,19	193,22
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	468,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	24%

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 сәгінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс 4 ± 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	Салмағы	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	

	брутто,г	нетто,г				Ккал
Пита:		50	-	-	-	-
Бидай ұны	36	36				
Ашытқы	1	1				
Су	1,3	1,3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
Су	20	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	-	-	-	-
Шығымы		100	11,23	5,85	27,22	240,37
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% 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
ЖИЫНЫ	-	-	19,09	21,25	70,26	515,27
Тәуліктік калориялықтан	-	-	13%	33%	54%	25%

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 шепкекке 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				
	Салмағы	Салмағы	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар

	брутто,г	нетто,г				Ккал
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Балғын қызанақ	10	9	-	-	-	-
Сарымай	5	5	-	-	-	-
Балғын аскөк	5	3	-	-	-	-
Пекин қырыққабаты	9	8	-	-	-	-
Балық таяқшалары:			-	-	-	-
Көксеркенің жон еті	60	55	-	-	-	-
Бас жуа	6	5	-	-	-	-
Тауық жұмыртқасы	1/10	4	-	-	-	-
Нан үгіндісі	2	2	-	-	-	-
Шығымы		100	12,145	4,49	25,955	196,38
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
ЖИЫНЫ	-	-	22,35	16,66	67,32	464,58
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	56%	24%

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 °C

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			Калориялығы
			Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
Жылқы еті	43	40	-	-	-	-
Қара бидай наны	40	40				
Сарымай	10	10				
Майлылығы кемінде 40%	5	5				
жартылай қатты ірімшік	10	9				
Тұтас балғын қызанақ	12	10				
Тұтасбалғын қияр						
ШЫҒЫМЫ		100	10,82	5,75	19,31	171,76
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	23%

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 °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.

2 апта

2 апта 1-күн

Күркетауық роллы

Өнімнің атауы	Салмағы Брутто	Салмағы нетто	Химиялық құрамы			Калориялығ ы
			Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Күркетауық төс еті	43	39				
Тұтас қызанақ	10	9				
Сарымай	10	10				
Көк	5	3				
Пекин қырыққабаты	13	10				
ШЫҒЫМЫ		100	10,98	7,47	25,71	256,04
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	23%

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	-	-	-	-
Шығымы			9,925	7,92	19,055	216,44
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
ЖИЫНЫ			22,35	16,66	67,32	464,58
Тәуліктік калориялықтан			15%	33%	56%	24%

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	-	-	-	-
Шығымы		100	6,39	9,08	21,59	185,02
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 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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	460,42

Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	24%
-------------------------	---	---	-----	-----	-----	-----

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 ± 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	Көмірсулар	Ккал
Лаваш	50	50	-	-	-	-
Балғын қызанақ	10	9	-	-	-	-
Сарымай	5	5	-	-	-	-
Ақжелкен жапырағы	5	3	-	-	-	-
Пекин қырыққабаты	9	8	-	-	-	-
Балық котлетасы:		6	-	-	-	-
Көксеркенің жон еті	60	46	-	-	-	-
Тұтас бас жуа	6	5	-	-	-	-
Тауық жұмыртқасы	1/10	4	-	-	-	-
Нан үгіндісі	2	2	-	-	-	-
Шығымы		100	12,405	4,59	27,395	204,28
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, күрт)	20	20	1,45	5,1	0,5	14,48

ЖИЫНЫ	-	-	22,35	16,66	67,32	464,58
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	56%	24%

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 колтеттері лаваштың ортасына, кесілген қызанақты қосып салады. Үстіне пекин қырыққабаты 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: свойственный входящим в состав компонентам.

дәмі және иісі: пісірілген балыққа, құрамына кіретін басқа компоненттерге тән

2 апта 5-күн

Ет пен күріш қосылған пирожок

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Ашытылған қамыр:	42	77	-	-	-	-
Бидай ұны 550	8	42				
Майлылығы 1,5% сиыр сүті	11	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				
Ет және күріш қосылған туралған ет:		34	-	-	-	-
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				

Шығымы		100	12,31	14,08	32,55	293,23
Кесілген көкөніс:		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
Шығымы		20				
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
ЖИЫНЫ	-	-	22,09	26,25	77,26	572,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	12%	32%	56%	27%

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

3 апта

3 апта 1-күн

Ет пен көкөніс қосылған бурито

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
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	-	-	-	-
Шығымы		100	13,59	5,6	26,28	208,83
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	484,03
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	24%

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 ораныз. 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	-	-	-	-
Шығымы		100	9,925	7,92	19,055	226,44
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	468,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	23%

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 ± 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

дісі: 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
Қатпарлы қамыр:			-	-	-	-
Бидай ұны		89				
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	-	-	-	-
Шығымы		100	13,37	18,19	36,56	308,34
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
ЖИЫНЫ			18,09	24,25	68,26	512,42
Тәуліктік калориялықтан			15%	33%	52%	25%

Қамырдан ірімшік қосылған катпарлы 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		-	-	-
Шығымы		100	12,145	4,49	25,955	196,38
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
ЖИЫНЫ	-	-	16,09	21,25	64,26	458,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	15%	33%	52%	23%

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			Калориялы ғы
			Ақуыз дар	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				
ШЫҒЫМЫ		100	10,825	5,75	19,313	181,76
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
ЖИЫНЫ			21,02	17,92	62,3	456,96
Тәуліктік калориялықтан			14%	34%	52%	24%

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 ± 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

4 апта 1-күн

Қырыққабат пен сәбіз қосылған пісірілген пирожок

Тамақтың атауы	Химиялық құрамы					
	Салмағы брутто,г	Салмағы нетто,г	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
Ашытылған қамыр:		77	-	-	-	-
Бидай ұны 550	42	42				
Майлылығы 1,5% сиыр 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				

Туралған қырыққабат:			-	-	-	-
Ақ қауынды қырыққабат	75	44				
Күнбағыс майы	1	60				
Тұтас бас жуа	12	1				
Тұтас балғын сәбіз	10	10				
Күнбағыс майы	1	8				
Йодталған тұз	0,1	1				
		0,1				
Шығымы		100	5,61	13,19	32,72	259,67
Суға піскен жұмыртқа	1 дана	40	4,17	3,28	0,54	48,0
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
ЖИЫНЫ	-	-	19,98	25,0	76,33	569,87
Тәуліктік калориялықтан	-	-	10%	34%	56%	27%

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
Пита:	36	50	-	-	-	-
Бидай ұны, 550	1	36				
Ашытқы	1,3	1				
Су	0,2	1,3				
Йодталған тұз	20	0,2				
Су		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	-	-	-	-
Шығымы		100	11,23	5,85	27,22	240,37
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
ЖИЫНЫ	-	-	15,09	15,25	64,26	500,42
Тәуліктік калориялықтан	-	-	13%	33%	54%	25%

Дайындалған құс 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 °C 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
Сэндвичке арналған бөлше			-	-	-	-
<u>Ашытқы қамыр:</u>	20	20				
Бидай ұн 550	1	1				
Ақ қант	1/10	4				
Тауық жұмыртқасы						
Майлылығы 1,5%	10	10				
сиыр сүті						
Ашытқы	2	2				
Су	1	1				
Сарымай	1	1				
Йодталған тұз	0,1	0,1				
Шығымы		33	3,46	1,66	16,09	86,74
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	-	-	-	-
Шығымы сэндвиче		100	7,38	1,41	0,37	44,27
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
ЖИЫНЫ			21,04	11,6	59,53	406,18

Тәуліктік калориялықтан			14%	30%	56%	23%
-------------------------	--	--	-----	-----	-----	-----

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
Пита:		50	-	-	-	-
Бидай ұны, 550	36	36				
Ашытқы	1	1				
Су	1,3	1,3				
Йодталған тұз	0,2	0,2				
Су	20	20				
Туралған балық еті		36	-	-	-	-
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				
Шығымы		100	8,36	11,35	32,08	298,01
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
ЖИЫНЫ	-	-	10,09	19,25	78,73	537,11
Тәуліктік калориялықтан	-	-	12%	30%	58%	26%

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 қырықабаты мен шөптер салынады. Ролға ораңыз. Қуыру шкафында ысытыңыз.

4 апта 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	¼ дана.	10				
жұмыртқасы						
Туралған еті үшін:	56	50				
Сиырдың жон еті	30	25				
Тұтас бас жуа	0,3	0,3				
Йодталған тұз						
ШЫҒЫМЫ		100	9,45	3,2	27,1	174,6
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 етіості	200	200	6,9	3,26	9,77	98
Қанты мен тұзы аз ұлттық өнім	20	20	1,45	5,1	0,5	14

(жент, ірімшік, кұрт)						
ЖИЫНЫ	-	-	19,55	11,73	70,7	449,8
Тәуліктік калориялықтан	-	-	12%	28%	60%	24%

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 бөлінб