



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық әс-мезірі 2025 жыл  
(қыс-көктем)

1 апта 1-күн

| Тағамның атауы                        | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы         | Брутто, г |           |           |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                       | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                      | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті<br>көкөністермен | 60              | 80        | 100       | сиыр еті/жұмсақ еті/ | 90        | 100       | 110       |
|                                       |                 |           |           | сәбіз                | 20        | 25        | 30        |
|                                       |                 |           |           | қызылқанды пастасы   | 3         | 3         | 3         |
|                                       |                 |           |           | пияз                 | 22        | 25        | 27        |
|                                       |                 |           |           | бидай ұны            | 8         | 9         | 12        |
|                                       |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
| Гарнир: бекітілген күріш              | 100             | 130       | 150       | есімдік майы         | 6         | 6         | 8         |
|                                       |                 |           |           | күріш                | 37        | 48        | 55        |
|                                       |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
| Сәбіз салаты                          | 60              | 80        | 100       | сары май             | 3         | 4         | 5         |
|                                       |                 |           |           | сәбіз                | 88        | 88        | 108       |
|                                       |                 |           |           | қант                 | 2         | 2         | 2         |
|                                       |                 |           |           | аспек                | 13        | 17        | 21        |
|                                       |                 |           |           | тұз                  | 2         | 2         | 2         |
|                                       |                 |           |           | есімдік майы         | 8         | 10        | 10        |
| Шырын                                 | 200             | 200       | 200       | шырын                | 200       | 200       | 200       |
| Сары май                              | 10              | 10        | 10        | сары май             | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны                       | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны      | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                            | 10              | 20        | 20        | бидай наны           | 10        | 20        | 20        |

1 апта 2-күн

| Тағамның атауы          | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|-------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                         | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық котлеті           | 60              | 80        | 90        | тауық филесі    | 90        | 120       | 135       |
|                         |                 |           |           | даймақ          | 24        | 32        | 36        |
|                         |                 |           |           | пияз            | 35        | 46        | 52        |
|                         |                 |           |           | бидай ұны       | 5         | 6         | 11        |
|                         |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | есімдік майы    | 5         | 6         | 7         |
| Гарнир: асылған макарон | 100             | 130       | 150       | макарон         | 36        | 47        | 54        |
|                         |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | сары май        | 3         | 4         | 5         |
| Балғын көкөніс салаты   | 60              | 80        | 100       | сәбіз           | 18        | 24        | 30        |
|                         |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | қырылған бат    | 41        | 55        | 69        |
|                         |                 |           |           | балғын қияр     | 23        | 30        | 38        |
|                         |                 |           |           | қант            | 2         | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | есімдік майы    | 8         | 10        | 11        |
| Балғын алмадан компот   | 200             | 200       | 200       | алма            | 46        | 46        | 46        |
|                         |                 |           |           | қант            | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны         | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны              | 10              | 20        | 20        | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 1 апта 3-күн

| Тағамның атауы            | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|---------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                           | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тұздықты көже сиыр етімен | 200/25          | 230/35    | 250/50    | картоп          | 80        | 92        | 100       |
|                           |                 |           |           | қызанақ пастасы | 3         | 3         | 3         |
|                           |                 |           |           | тұздалған қияр  | 14        | 16        | 17        |
|                           |                 |           |           | пияз            | 12        | 12        | 12        |
|                           |                 |           |           | сәбіз           | 10        | 12        | 15        |
|                           |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                           |                 |           |           | арпа            | 15        | 20        | 30        |
|                           |                 |           |           | өсімдік майы    | 6         | 8         | 9         |
|                           |                 |           |           | сорпа           | 120       | 138       | 150       |
| Қызылша мен алма салаты   | 60              | 80        | 100       | сиыр еті        | 40        | 56        | 81        |
|                           |                 |           |           | қызылша         | 55        | 74        | 93        |
|                           |                 |           |           | алма            | 14        | 18        | 23        |
| Кисель С дәрумен қосылған | 200             | 200       | 200       | өсімдік майы    | 3         | 4         | 5         |
|                           |                 |           |           | кисель          | 24        | 24        | 24        |
|                           |                 |           |           | дәрумен С       | 0,007     | 0,007     | 0,007     |
| Алма                      | 150             | 150       | 150       | алма            | 150       | 150       | 150       |
| Қара бидай наны           | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                | 10              | 20        | 20        | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 1 апта 4-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы        | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                     | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сиыр еті котлеті            | 80              | 90        | 100       | Сиыр еті/жұмсақ еті | 75        | 86        | 96        |
|                             |                 |           |           | Бидай наны          | 14        | 16        | 18        |
|                             |                 |           |           | Сүт немесе су       | 19        | 22        | 25        |
|                             |                 |           |           | Өсімдік майы        | 8         | 8         | 10        |
|                             |                 |           |           | Кептірілген нан     | 8         | 9         | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май            | 5         | 5         | 5         |
|                             |                 |           |           | жұмыртқа            | 3         | 5         | 6         |
|                             |                 |           |           | картоп              | 150       | 195       | 225       |
| Гарнир: картоп езбесі       | 100             | 130       | 150       | сүт                 | 8         | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май            | 7         | 9         | 10        |
|                             |                 |           |           | сары май            | 5         | 5         | 5         |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25              | 25        | 25        | сәбіз               | 25        | 25        | 25        |
|                             |                 |           |           | аскөк               | 2         | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | пияз                | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны           | 1,25      | 1,25      | 1,25      |
|                             |                 |           |           | қант                | 0,004     | 0,004     | 0,004     |
|                             |                 |           |           | қызанақ пастасы     | 2,5       | 2,5       | 2,5       |
|                             |                 |           |           | қант                | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | кепкен жеміс        | 20        | 20        | 20        |
| кепкен жемістен компот      | 200             | 200       | 200       | алма                | 150       | 150       | 150       |
| Алма                        | 150             | 150       | 150       | қара бидай наны     | 10        | 15        | 20        |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | бидай наны          | 10        | 20        | 20        |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        |                     |           |           |           |

## 1 апта 5-күн

| Тағамның атауы          | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы               | Брутто, г |           |           |
|-------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                         | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                            | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі тауық етімен | 200/35          | 230/40    | 250/50    | құнарландырылған бидай ұны | 16        | 18        | 20        |
|                         |                 |           |           | жұмыртқа                   | 5         | 6         | 7         |
|                         |                 |           |           | пияз                       | 12        | 12        | 12        |
|                         |                 |           |           | тауық еті                  | 97,3      | 111,2     | 139       |
|                         |                 |           |           | тұз                        | 1,5       | 2         | 2         |
|                         |                 |           |           | сәбіз                      | 10        | 12        | 15        |
|                         |                 |           |           | картоп                     | 50        | 55        | 58        |
|                         |                 |           |           | сүт                        | 200       | 200       | 200       |
| сүт                     | 200             | 200       | 200       | ара балы                   | 10        | 10        | 10        |
| Ара балы                | 10              | 10        | 10        | қара бидай наны            | 10        | 15        | 20        |
| Қара бидай наны         | 10              | 15        | 20        | бидай наны                 | 10        | 20        | 20        |
| Бидай наны              | 10              | 20        | 20        |                            |           |           |           |

2 апта 1-күн

| Тағамның атауы               | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                              | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауықтың төс еті | 60              | 80        | 90        | тауық еті       | 119,4     | 159,2     | 199       |
|                              |                 |           |           | өсімдік майы    | 6         | 8         | 9         |
|                              |                 |           |           | пияз            | 9         | 11        | 12        |
|                              |                 |           |           | қызанақ пастасы | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Гарнир: асылған макарон      | 100             | 130       | 150       | сәбіз           | 14        | 17        | 19        |
|                              |                 |           |           | макарон         | 36        | 47        | 54        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Балғын көкөніс салаты        | 60              | 80        | 100       | сары май        | 4         | 5         | 6         |
|                              |                 |           |           | сәбіз           | 18        | 24        | 30        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | балғын қияр     | 23        | 30        | 38        |
|                              |                 |           |           | қырыққабат      | 41        | 55        | 69        |
| Қаймақпен соус               | 15              | 15        | 15        | өсімдік майы    | 8         | 11        | 13        |
|                              |                 |           |           | сары май        | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | қаймақ          | 12        | 12        | 12        |
|                              |                 |           |           | бидай ұны       | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Шырын                        | 200             | 200       | 200       | қызанақ пастасы | 5         | 5         | 5         |
| Сыр                          | 10              | 10        | 10        | шырын           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай наны              | 10              | 15        | 20        | Сыр             | 10        | 10        | 10        |
| Бидай наны                   | 10              | 20        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
|                              |                 |           |           | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

2 апта 2-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы         | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                      | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Гуляш сиыр етінен           | 60              | 80        | 100       | сиыр еті/жұмсақ еті/ | 90        | 100       | 110       |
|                             |                 |           |           | сәбіз                | 20        | 25        | 30        |
|                             |                 |           |           | қызанақ пастасы      | 5         | 7         | 9         |
|                             |                 |           |           | пияз                 | 22        | 25        | 27        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны            | 8         | 9         | 12        |
|                             |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | өсімдік майы         | 8         | 8         | 8         |
| Гарнир: бұқтырылған көкөніс | 100             | 130       | 150       | картоп               | 106,5     | 149,1     | 191,7     |
|                             |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май             | 4         | 5         | 6         |
|                             |                 |           |           | сәбіз                | 20        | 25        | 30        |
|                             |                 |           |           | қызанақ пастасы      | 5         | 7         | 9         |
|                             |                 |           |           | пияз                 | 22        | 25        | 27        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны            | 3         | 3         | 3         |
|                             |                 |           |           | қырыққабат           | 40        | 40        | 40        |
| Қызылша мен алма салаты     | 60              | 80        | 100       | өсімдік майы         | 8         | 8         | 8         |
|                             |                 |           |           | қызылша              | 55        | 74        | 93        |
|                             |                 |           |           | алма                 | 14        | 18        | 23        |
| Балғын алма компоты         | 200             | 200       | 200       | өсімдік майы         | 3         | 4         | 5         |
|                             |                 |           |           | қант                 | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | алма                 | 46        | 46        | 46        |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны      | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        | бидай наны           | 10        | 20        | 20        |

## 2 апта 3-күн

| Тағамның атауы         | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                        | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық сорпасы күрішпен | 200/35          | 230/40    | 250/50    | күріш           | 15        | 17        | 18        |
|                        |                 |           |           | жұмыртқа        | 5         | 6         | 7         |
|                        |                 |           |           | пияз            | 12        | 12        | 12        |
|                        |                 |           |           | сары май        | 6         | 8         | 10        |
|                        |                 |           |           | тауық еті       | 97,3      | 111,2     | 139       |
|                        |                 |           |           | аскөк           | 5         | 5         | 5         |
|                        |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                        |                 |           |           | сәбіз           | 10        | 12        | 15        |
| Қатық                  | 200             | 200       | 200       | картоп          | 50        | 55        | 58        |
| Алма                   | 150             | 150       | 150       | қатық           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай наны        | 10              | 15        | 20        | алма            | 150       | 150       | 150       |
| Бидай наны             | 10              | 20        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
|                        |                 |           |           | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 2 апта 4-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Балық котлеті               | 80              | 90        | 100       | балық           | 110       | 130       | 140       |
|                             |                 |           |           | пияз            | 12        | 12        | 12        |
|                             |                 |           |           | бидай наны      | 8         | 11        | 14        |
|                             |                 |           |           | сүт             | 14        | 17        | 20        |
|                             |                 |           |           | жұмыртқа        | 5         | 6         | 7         |
|                             |                 |           |           | өсімдік майы    | 8         | 8         | 8         |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Гарнир: картоп езбесі       | 100             | 130       | 150       | кепірілген нан  | 7         | 8         | 9         |
|                             |                 |           |           | картоп          | 150       | 195       | 225       |
|                             |                 |           |           | сүт             | 8         | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май        | 7         | 9         | 10        |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25              | 25        | 25        | сары май        | 5         | 5         | 5         |
|                             |                 |           |           | сәбіз           | 25        | 25        | 25        |
|                             |                 |           |           | аскөк           | 2         | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | пияз            | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны       | 1,25      | 1,25      | 1,25      |
|                             |                 |           |           | қант            | 0,4       | 0,4       | 0,4       |
|                             |                 |           |           | қызанақ пастасы | 2,5       | 2,5       | 2,5       |
| Балғын алмадан компот       | 200             | 200       | 200       | алма            | 46        | 46        | 46        |
| Алма                        | 150             | 150       | 150       | қант            | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | алма            | 150       | 150       | 150       |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
|                             |                 |           |           | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 2 апта 5-күн

| Тағамның атауы             | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы            | Брутто, г |           |           |
|----------------------------|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                            | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұршақ сорпасы сиыр етімен | 200/25          | 230/35    | 250/50    | сиыр еті                | 40        | 56        | 81        |
|                            |                 |           |           | пияз                    | 12        | 12        | 12        |
|                            |                 |           |           | сәбіз                   | 10        | 12        | 15        |
|                            |                 |           |           | картоп                  | 80        | 92        | 100       |
|                            |                 |           |           | бұршақ                  | 30        | 35        | 40        |
|                            |                 |           |           | өсімдік майы            | 6         | 6         | 6         |
| Кисель С дәруменімен       | 200             | 200       | 200       | кисель                  | 24        | 24        | 24        |
|                            |                 |           |           | С дәрумені              | 0,007     | 0,007     | 0,007     |
| Сүзбеше /немесе иогурт/    | 100             | 100       | 100       | сүзбеше /немесе иогурт/ | 100       | 100       | 100       |
| Қара бидай наны            | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны         | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                 | 10              | 20        | 20        | бидай наны              | 10        | 20        | 20        |

## 3 апта 1-күн

| Тағамның атауы                     | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы        | Брутто, г |           |           |
|------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                     | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60              | 80        | 100       | сиыр еті/жұмсақ еті | 90        | 100       | 110       |
|                                    |                 |           |           | сәбіз               | 20        | 25        | 30        |
|                                    |                 |           |           | қызанақ пастасы     | 3         | 3         | 3         |
|                                    |                 |           |           | пияз                | 22        | 25        | 27        |
|                                    |                 |           |           | бидай ұны           | 8         | 9         | 12        |
|                                    |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
| Гарнир: қарақұмық                  | 100             | 130       | 150       | өсімдік майы        | 6         | 8         | 9         |
|                                    |                 |           |           | қарақұмық           | 48        | 62        | 71        |
|                                    |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | сары май            | 4         | 5         | 6         |
| Қаймақпен соус                     | 15              | 15        | 15        | сары май            | 5         | 5         | 5         |
|                                    |                 |           |           | қаймақ              | 12        | 12        | 12        |
|                                    |                 |           |           | бидай ұны           | 5         | 5         | 5         |
|                                    |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | қызанақ пастасы     | 5         | 5         | 5         |
| Дәруменді салат                    | 60              | 80        | 100       | алма                | 16        | 22        | 27        |
|                                    |                 |           |           | қырықжүзат          | 15        | 20        | 25        |
|                                    |                 |           |           | аскөк               | 6         | 8         | 12        |
|                                    |                 |           |           | сәбіз               | 12        | 16        | 20        |
|                                    |                 |           |           | лимон шырыны        | 0,6       | 0,6       | 0,6       |
|                                    |                 |           |           | тұз                 | 1,5       | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | қант                | 2         | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | өсімдік майы        | 6         | 8         | 9         |
| Шырын                              | 200             | 200       | 200       | шырын               | 200       | 200       | 200       |
| Сары май                           | 10              | 10        | 10        | сары май            | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны                    | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны     | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                         | 10              | 20        | 20        | бидай наны          | 10        | 20        | 20        |

## 3 апта 2-күн

| Тағамның атауы               | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                              | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауықтың төс еті | 60              | 80        | 90        | тауық еті       | 119,4     | 159,2     | 199       |
|                              |                 |           |           | өсімдік майы    | 6         | 8         | 9         |
|                              |                 |           |           | пияз            | 9         | 11        | 12        |
|                              |                 |           |           | қызанақ пастасы | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | сәбіз           | 14        | 17        | 19        |
| Гарнир: Бекітілген күріш     | 100             | 130       | 150       | күріш           | 37        | 48        | 55        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | сары май        | 4         | 5         | 6         |
|                              |                 |           |           | қызылша         | 55        | 74        | 93        |
| Қызылша мен алма салаты      | 60              | 80        | 100       | алма            | 14        | 18        | 23        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | қант            | 2         | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | өсімдік майы    | 3         | 4         | 5         |
|                              |                 |           |           | қант            | 10        | 10        | 10        |
| көпкөк жемістен компот       | 200             | 200       | 200       | көпкөк жеміс    | 20        | 20        | 20        |
| Қара бидай наны              | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                   | 10              | 20        | 20        | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 3 апта 3-күн

| Тағамның атауы         | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы               | Брутто, г |           |           |
|------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                        | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                            | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кәспесі сиыр етімен | 200/25          | 230/35    | 250/50    | құнарландырылған бидай ұны | 16        | 18        | 20        |
|                        |                 |           |           | жұмыртқа                   | 5         | 6         | 7         |
|                        |                 |           |           | пияз                       | 12        | 12        | 12        |
|                        |                 |           |           | сиыр еті                   | 40        | 56        | 81        |
|                        |                 |           |           | тұз                        | 1,5       | 2         | 2         |
|                        |                 |           |           | картоп                     | 50        | 55        | 58        |
| Сәбіз салаты           | 60              | 80        | 100       | сәбіз                      | 86        | 86        | 108       |
|                        |                 |           |           | қант                       | 2         | 2         | 2         |
|                        |                 |           |           | тұз                        | 2         | 2         | 2         |
|                        |                 |           |           | аскөк                      | 13        | 17        | 20        |
|                        |                 |           |           | өсімдік майы               | 8         | 10        | 12        |
| Кисель С дәруменімен   | 200             | 200       | 200       | кисель                     | 200       | 200       | 200       |
|                        |                 |           |           | С дәрумені                 | 0,007     | 0,007     | 0,007     |
| Қара бидай наны        | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны            | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны             | 10              | 20        | 20        | бидай наны                 | 10        | 20        | 20        |

## 3 апта 4-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы         | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                      | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сиыр етінен котлет          | 80              | 90        | 100       | Сиыр еті/жұмсақ еті/ | 75        | 86        | 98        |
|                             |                 |           |           | Бидай наны           | 14        | 16        | 18        |
|                             |                 |           |           | Сүт немесе су        | 19        | 22        | 25        |
|                             |                 |           |           | Өсімдік майы         | 8         | 10        | 11        |
|                             |                 |           |           | Келтірілген нан      | 8         | 9         | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май             | 6         | 7         | 8         |
| Гарнир: картоп өзбесі       | 100             | 130       | 150       | жұмыртқа             | 3         | 5         | 6         |
|                             |                 |           |           | картоп               | 150       | 195       | 225       |
|                             |                 |           |           | сүт                  | 8         | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25              | 25        | 25        | сары май             | 7         | 9         | 10        |
|                             |                 |           |           | сары май             | 5         | 5         | 5         |
|                             |                 |           |           | сәбіз                | 25        | 25        | 25        |
|                             |                 |           |           | аскөк                | 2         | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | пияз                 | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны            | 1,25      | 1,25      | 1,25      |
|                             |                 |           |           | қант                 | 0,004     | 0,004     | 0,004     |
| балғын алмадан компот       | 200             | 200       | 200       | қызанақ пастасы      | 2,5       | 2,5       | 2,5       |
|                             |                 |           |           | алма                 | 46        | 46        | 46        |
|                             |                 |           |           | қант                 | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны      | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        | бидай наны           | 10        | 20        | 20        |

## 3 апта 5-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы              | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                           | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| сиыр етімен көкөніс сорпасы | 200/35          | 230/40    | 250/50    | көк бұршақ консервіленген | 9         | 10        | 11        |
|                             |                 |           |           | ақ суданды қырыққабат     | 20        | 23        | 25        |
|                             |                 |           |           | сәбіз                     | 11        | 13        | 14        |
|                             |                 |           |           | пияз                      | 12        | 12        | 12        |
|                             |                 |           |           | сиыр еті                  | 40        | 56        | 81        |
|                             |                 |           |           | аскөк                     | 5         | 5         | 5         |
|                             |                 |           |           | тұз                       | 1,5       | 2         | 2         |
| Сүт                         | 200             | 200       | 200       | картоп                    | 55        | 65        | 75        |
|                             |                 |           |           | сүт                       | 200       | 200       | 200       |
|                             |                 |           |           | ара балы                  | 10        | 10        | 10        |
| Ара балы                    | 10              | 10        | 10        | ара балы                  | 10        | 10        | 10        |
| Алма                        | 150             | 150       | 150       | алма                      | 150       | 150       | 150       |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны           | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        | бидай наны                | 10        | 20        | 20        |

## 4 апта 1-күн

| Тағамның атауы               | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                              | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауықтың төс еті | 60              | 80        | 90        | тауық еті       | 119,4     | 159,2     | 199       |
|                              |                 |           |           | өсімдік майы    | 5         | 6         | 7         |
|                              |                 |           |           | пияз            | 9         | 11        | 12        |
|                              |                 |           |           | қызанақ пастасы | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Гарнир: бөктірілген күріш    | 100             | 130       | 150       | сәбіз           | 14        | 17        | 19        |
|                              |                 |           |           | күріш           | 37        | 48        | 55        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
| Балғын көкөніс салаты        | 60              | 80        | 100       | сары май        | 4         | 5         | 6         |
|                              |                 |           |           | сәбіз           | 18        | 24        | 30        |
|                              |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | қырыққабат      | 41        | 55        | 69        |
|                              |                 |           |           | қант            | 2         | 2         | 2         |
| Шырын                        | 200             | 200       | 200       | өсімдік майы    | 8         | 10        | 11        |
| Сыр                          | 10              | 10        | 10        | шырын           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай наны              | 10              | 15        | 20        | Сыр             | 10        | 10        | 10        |
| Бидай наны                   | 10              | 20        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
|                              |                 |           |           | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 4 апта 2-күн

| Тағамның атауы                     | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы         | Брутто, г |           |           |
|------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                    | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                      | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60              | 80        | 100       | сиыр еті/жұмсақ еті/ | 90        | 100       | 110       |
|                                    |                 |           |           | сәбіз                | 20        | 25        | 30        |
|                                    |                 |           |           | қызанақ пастасы      | 3         | 3         | 3         |
|                                    |                 |           |           | пияз                 | 22        | 25        | 27        |
|                                    |                 |           |           | бидай ұны            | 8         | 9         | 12        |
|                                    |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | өсімдік майы         | 6         | 8         | 10        |
| Гарнир: асылған макарон            | 100             | 130       | 150       | макарон              | 36        | 47        | 54        |
|                                    |                 |           |           | тұз                  | 1,5       | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | сары май             | 4         | 5         | 6         |
| Қызылша мен алма салаты            | 60              | 80        | 100       | қызылша              | 55        | 74        | 93        |
|                                    |                 |           |           | алма                 | 14        | 18        | 23        |
|                                    |                 |           |           | қант                 | 2         | 2         | 2         |
|                                    |                 |           |           | өсімдік майы         | 3         | 4         | 5         |
| Балғын алмадан компот              | 200             | 200       | 200       | алма                 | 46        | 46        | 46        |
|                                    |                 |           |           | қант                 | 10        | 10        | 10        |
| Қара бидай наны                    | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны      | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                         | 10              | 20        | 20        | бидай наны           | 10        | 20        | 20        |

## 4 апта 3-күн

| Тағамның атауы   | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                  | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Борщ сиыр етімен | 200/25          | 230/35    | 250/50    | картоп          | 55        | 65        | 75        |
|                  |                 |           |           | қызанақ пастасы | 5         | 8         | 12        |
|                  |                 |           |           | қызылша         | 35        | 40        | 45        |
|                  |                 |           |           | қырыққабат      | 23        | 26        | 28        |
|                  |                 |           |           | пияз            | 12        | 12        | 12        |
|                  |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                  |                 |           |           | сәбіз           | 8         | 9         | 10        |
|                  |                 |           |           | өсімдік майы    | 4         | 5         | 5         |
|                  |                 |           |           | сорпа           | 120       | 138       | 150       |
|                  |                 |           |           | аскөк           | 5         | 5         | 5         |
|                  |                 |           |           | сиыр еті        | 40        | 56        | 81        |
| Сәбіз салаты     | 60              | 80        | 100       | сәбіз           | 86        | 86        | 108       |
|                  |                 |           |           | қант            | 2         | 2         | 2         |
|                  |                 |           |           | аскөк           | 13        | 17        | 21        |
|                  |                 |           |           | тұз             | 2         | 2         | 2         |
| Алма             | 150             | 150       | 150       | өсімдік майы    | 8         | 8         | 8         |
|                  |                 |           |           | алма            | 150       | 150       | 150       |
| қатық            | 200             | 200       | 200       | қатық           | 200       | 200       | 200       |
| Қара бидай наны  | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны       | 10              | 20        | 20        | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 4 апта 4-күн

| Тағамның атауы              | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы    | Брутто, г |           |           |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                             | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                 | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Балық котлеті               | 80              | 90        | 100       | балық           | 110       | 130       | 140       |
|                             |                 |           |           | пияз            | 12        | 12        | 12        |
|                             |                 |           |           | бидай наны      | 8         | 11        | 14        |
|                             |                 |           |           | сүт             | 14        | 17        | 20        |
|                             |                 |           |           | жұмыртқа        | 5         | 8         | 7         |
|                             |                 |           |           | өсімдік майы    | 8         | 8         | 8         |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | көптірілген нан | 7         | 8         | 9         |
| Гарнир: картоп өзбесі       | 100             | 130       | 150       | картоп          | 150       | 195       | 225       |
|                             |                 |           |           | сүт             | 8         | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | сары май        | 7         | 9         | 10        |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25              | 25        | 25        | сары май        | 5         | 5         | 5         |
|                             |                 |           |           | сәбіз           | 25        | 25        | 25        |
|                             |                 |           |           | аспақ           | 2         | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | тұз             | 1,5       | 2         | 2         |
|                             |                 |           |           | пияз            | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | бидай ұны       | 1,25      | 1,25      | 1,25      |
|                             |                 |           |           | қант            | 0,004     | 0,004     | 0,004     |
|                             |                 |           |           | қызанақ пастасы | 2,5       | 2,5       | 2,5       |
| Алма                        | 150             | 150       | 150       | алма            | 150       | 150       | 150       |
| Көпкен жемістен компот      | 200             | 200       | 200       | қант            | 10        | 10        | 10        |
|                             |                 |           |           | көпкен жеміс    | 15        | 15        | 15        |
| Қара бидай наны             | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                  | 10              | 20        | 20        | бидай наны      | 10        | 20        | 20        |

## 4 апта 5-күн

| Тағамның атауы               | Тағамның өлшемі |           |           | Тағам құрамы            | Брутто, г |           |           |
|------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                              | 7-10 жас        | 11-14 жас | 15-18 жас |                         | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық етінен тефтели сорпасы | 200/38          | 230/57    | 250/76    | тауық филесі            | 52        | 78        | 103       |
|                              |                 |           |           | өсімдік майы            | 5         | 6         | 7         |
|                              |                 |           |           | күріш                   | 7         | 9         | 11        |
|                              |                 |           |           | жұмыртқа                | 3         | 5         | 6         |
|                              |                 |           |           | сәбіз                   | 10        | 12        | 15        |
|                              |                 |           |           | қызанақ пастасы         | 2         | 2         | 2         |
|                              |                 |           |           | сорпа                   | 175       | 175       | 175       |
|                              |                 |           |           | картоп                  | 100       | 120       | 133       |
|                              |                 |           |           | аспақ                   | 5         | 5         | 5         |
|                              |                 |           |           | пияз                    | 12        | 12        | 12        |
| Кисель Сдеруменімен          | 200             | 200       | 200       | кисель                  | 24        | 24        | 24        |
|                              |                 |           |           | С дерумені              | 0,007     | 0,007     | 0,007     |
| Сүзбеше /немесе йогурт/      | 100             | 100       | 100       | Сүзбеше /немесе йогурт/ | 100       | 100       | 100       |
| Қара бидай наны              | 10              | 15        | 20        | қара бидай наны         | 10        | 15        | 20        |
| Бидай наны                   | 10              | 20        | 20        | бидай наны              | 10        | 20        | 20        |