

Маңғыстау облысының білім баскармасының Ақтау қаласы бойынша
білім бөлімінің «ІТ мектеп-лицей» КММ



Төрт апталық ас мәзірі

2025-2026 оқу жылы

Үлгілік перспективалы мектеп мәйірі (жат-күт)

1- жата

1- аяғы 1-күп

№	Тамашының атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Таным ас															
	Сүтті ботқа (мамық жармамен, құрлытары жармамен) (Қаппа, нұсқаулар (мамық, дұрыс, алынбай))	180	6,98	9	39,17	265,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	51,4	300
2	Сары май Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
3	Татты май Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	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
	Барлықта	420	9,42	17,62	57,38	425,76	460	11,7	18,82	70,83	500,36	510	13,64	21,32	81,71	574,56
1	Түскі ас															
	Қайнатылған ет бар кеспе Лапшевик с мясом	200	23,1	9,6	31,3	322	220	28,7	10	34,5	365	250	31,3	10,6	37,6	391,4
2	Татты май Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	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
	Барлықта	430	25,48	9,98	49,42	497,06	470	32,58	10,58	61,72	495,06	500	35,18	11,18	64,82	524,46

1 - анга 2 - күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Күс етін асбұрыш сорпасы Сүт сарымай сүзіндісі	200/10	4,16	1,81	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	17	175,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,36
2	Құрық жеміс-жидектен жасалған қорытпа из сульфуретін	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны риано-типіншегі	50	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	250	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36

1 - анга 3 - күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр етін пісірілген пілу Плов ит говядины	100	12,2	3,5	27,5	222	120	10,62	3,6	30,5	197	140	17,1	7,3	37,9	305,2
2	Алма Яблоня	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
3	Тәтті піл Чай сәздені	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны риано-типіншегі	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	Барлығы	430	14,88	3,88	58,82	363,96	470	14,8	4,18	70,92	383,96	490	21,28	7,88	78,32	454,01

1 - анна 4 - күн

№	Таманын аты	Жас ересиндигі 7-10 жас					Жас ересиндигі 11-14 жас					Жас ересиндигі 15-18 жас				
		Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етнен паста болоншеси Паста болоншеси піз курамы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Балың жеметерден жасалган сусын Болоншеси сызгану фирмасы	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Жас ржан-пшеничный	30	2,2	0,5	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25
	Барлығы	430	27,2	5,8	79,5	488,8	470	31,3	7,2	92	570,5	500	34,5	8,5	97,5	580,25

1 - анна 5 - күн

№	Таманын аты	Жас ересиндигі 7-10 жас					Жас ересиндигі 11-14 жас					Жас ересиндигі 15-18 жас				
		Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр етнен котлет Котлетсіз голландия	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	Нестле кымыздық сусыны осылай	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
3	Кайнатылган қарақандық, Гречка отварная	130	7,41	6,26	35,68	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	180	10,26	8,68	49,41	324,61
4	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
5	Қара бидай-бидай наны Жас ржан-пшеничный	30	2,2	0,5	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	450	23,48	18,71	75,37	575,41	510	29,23	22,23	93,38	702,81	550	30,49	24,86	103,22	753,58

2 - анта 1-күн

№	Тамактагы атуу	Жас ересиндигі 7-10 жас					Жас ересиндигі 11-14 жас					Жас ересиндигі 15-18 жас				
		Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шынымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Танды ас															
	Суттү, ботко (малка жармасы, сүрөт, тары жармасы) (Каша мучнишак (манная рисовая, пшенная))	180	6,93	9	39,13	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Тримтик Сыр	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
3	Татты шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Кара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Бардыгы	420	9,47	17,62	53,38	425,76	460	11,7	18,82	66,83	500,36	510	13,64	21,32	77,71	547,86
1	Түскі ас															
	Көкөтүк және тауык етмен каракүмүк боткасы Гречневая ядла с яйцом и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
2	Татты шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Кара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	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
	Бардыгы	430	27,08	6,68	50,42	389,06	470	30,68	8,38	63,82	475,06	500	33,18	9,68	69,52	518,46

2 - анга 2-күн

№	Тамактын атауу	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыяр етпен пісірілген пілму. Плов пі тавықпен	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	533
2	Сүзбе салынған бөлке. Вагрунко с тавықпен	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38
3	Күртас, жеміс-жандаспен жасалған компот. Компот піс сухофруктпен	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Қара бидай-бидай наны. Хлеб разно-пшеничный	30	2,2	0,5	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	490	33,39	16,94	108,86	769,58	530	37,33	29,26	123,46	858,58	560	40,99	20,79	131,71	899,08

2 - анга 3-күн

№	Тамактын атауу	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Едес етпен пісірілген сарнасы. Суп тариховый с ерпеней	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
2	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
3	Алма. Яблони	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны. Хлеб разно-пшеничный	30	2,2	0,5	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	330	6,66	2,34	48,54	273,88	350	9,2	2,8	60,24	244,08	350	10,24	3,26	62,84	342,77

2- анги 4-күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Нан сілме	200	11,1	8	40,3	154	250	13,7	12,2	51,1	178	250	13,7	12,2	51,1	377,7
2	Құрақ жеміс-жидектер жасалған компот из сухофруктов Компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай нана Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,7	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	13,8	8,3	74,3	307,2	500	17,9	12,7	94,7	376,2	500	17,9	12,7	94,2	549,4

2- анги 5-күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тұраған әдеуі бар картоп (пюре) Картофель пюре с куриным фаршем	200	27,9	10,6	15,7	274	220	30,6	13,2	17,1	315	250	33,8	15,8	19	359,9
2	Тәтті ирім Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай нана Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,7	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	30,28	10,98	29,82	359,06	470	34,48	13,78	40,32	445,06	500	37,68	16,38	42,22	463,46

3-күні 1-күн

№	Тамактын атуу	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығамы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығамы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығамы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Таңғы ас																
1	Сүтте-бөткө (көмкө жармасы, күріш, тары жармасы) (Кана мезмочия (манка), рисовая, пшенка)	150	6,88	9	39,17	266,4	200	7,26	10	43,24	276	250	9,7	12,5	54,9	330
2	Крекер печенье Печенье галетер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Тәтті шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	519,76	510	16,38	14,08	100,12	587,26
Түскі ас																
1	Қус етінен асбұздық сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	16,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
2	Тәтті шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржанно-пшеничный	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	250	6,54	2,22	24,52	185,84	250	9,08	2,88	36,22	256,04	250	10,12	3,34	38,82	281,23

3 - анн 2-күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қайнатылған еті бар кеспе Патиссон ет массам	200	23,1	9,6	31,3	322	220	28,7	10	34,5	365	250	31,3	10,6	37,6	394,4
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот та сухофрукттар	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб рожено-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	25,8	9,9	65,3	475,2	470	32,9	10,5	77,6	563,2	500	35,5	11,1	80,7	566,1

3 - анн 3-күн

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көкөніс және тамақ етімен сарапшы ботқасы Гречневая салат с оводами и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4
2	Тұтқи нан Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Алма Яблоня	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб рожено-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	440	35,25	10,95	42,2	502	550	47,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12

3 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сирік етінен котлет Котлетіңіз піз піздіңіз	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	"Коктем" қанжар қосынды күріш Рис с айнама "Коктем"	130	3,4	3,9	34,9	191	150	3,8	4	39,1	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250
3	Балың етмістерден жасалған сусын Компот піз сусын, фруит	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7	200	0,5		20,2	85,7
4	Қара бидай-бидай нана Хлеб ражан-пшеничний	30	2,2	0,3	13,8	67,3	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	360	6,1	4,2	68,9	344,2	400	8	4,5	82,2	408,3	430	8,6	6	88	421,7

3 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе піз күріш	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Таттылай Чай сусын	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай нана Хлеб ражан-пшеничний	30	2,2	0,3	13,8	67,3	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	26,88	5,88	59,42	420,66	470	30,98	7,28	72,12	502,36	500	34,18	8,58	77,62	522,86

4 - анта 1-күн

№	Тамактын атауу	Жас ересиндеги 7-10 жас					Жас ересиндеги 11-14 жас					Жас ересиндеги 15-18 жас				
		Шыңымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шыңымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шыңымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Таңгызас															
1	Сүтт. батырма (малка жармадан, курган таура жармадан) (Халат, молочная (малая, дробная, пшеница))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	298	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Крекер печенье Печенье крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Татт шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Кара бидай-бидай наны Хлеб разного назначения	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Бардыгы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
	Түскі ас															
1	Макарон жана тримик козунт печенье (жугуу тос ет) Куриная грудка запеченная с макаронами и сыром	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3
2	Татт шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Кара бидай-бидай наны Хлеб разного назначения	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
	Бардыгы	430	30,78	13,18	34,42	407,06	470	34,78	14,38	46,82	486,06	500	38,88	16,28	50,22	222,36

4 - анга 2 - күн

№	Тамактын атауу	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Супер етпен пісірілген пілау Плов из говядины	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555
2	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ражан-пшеничный	30	7,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	26,6	10,4	79,94	561,1	470	30,54	22,72	94,54	650,1	500	34,2	14,25	102,79	690,6

4 - анга 3 - күн

№	Тамактын атауу	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығарыла, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қус етпен үй кесе сорақы Суп данная домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Алма Яблоко	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ражан-пшеничный	30	7,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	330	5,26	2,5	61,46	297,2	350	7,32	3,25	74,12	364,2	350	7,89	3,8	77,69	359,7

4 - анна 4 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көкөніс қосылған сиректендірілген тағамдары із тартылған сиректендірілген	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251
2	Қасея	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
3	Қара бидай-бидай паны рақшо-пшенінен	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	430	19,15	5,07	45,69	314,1	470	22,35	5,75	56,84	378,1	500	23,46	6,36	62,75	386,6

4 - анна 5 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етін "Еулен" "Еулен" курит	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
2	Көкөніс қосылған сиректендірілген Гречка-распылған сиректендірілген	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Құрғақ жеміс-жидектен жалданған компот оңдухифруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Сүтке салынған бөке сиректендірілген	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38
5	Қара бидай-бидай паны рақшо-пшенінен	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86
	Барлығы	490	25,09	15,14	82,36	599,78	550	33,09	16,81	97,26	685,28	590	34,69	18,74	108,96	720,58