№ 103-НҚ от 27.08.2025

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау министрлігінің

Санитариялық-эпидемиологиялық

бақылау комитетінің төрағасы

міндетін атқарушысының

2025 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бұйрығына

қосымша

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау министрлігінің

Санитариялық-эпидемиологиялық

бақылау комитеті төрағасының

2024 жылғы «25» желтоқсан

№135 бұйрығына

**Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі**

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

№ 1 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 |
| Қызанақ пен қиярдан жасалған салат | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,4 | 36,0 | 80 | 0,6 | 3,1 | 1,9 | 38,9 | 100 | 0,7 | 5,2 | 2,3 | 59,1 |
| Тұздық қосылған сиыр етінен «Ежики» | 70/20 | 13,2 | 4,5 | 6,6 | 124,5 | 90/30 | 16,0 | 5,9 | 11,9 | 170,0 | 100/30 | 18,2 | 6,3 | 14,3 | 192,7 |
| Көкөніс және фасоль қосылған күріш | 130 | 6,8 | 3,6 | 25,7 | 168,5 | 150 | 7,9 | 3,7 | 29,0 | 188,3 | 180 | 9,2 | 5,8 | 33,1 | 229,7 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 27,4 | 15,3 | 67,9 | 532,5 | - | 34,3 | 18,2 | 88,5 | 672,3 | - | 37,9 | 22,8 | 95,4 | 756,6 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 31,0% | 52,0% | 29,0% | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 30,0% | - | 16,0% | 30,0% | 54,0% | 29,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Кесіп туралған көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 80 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 29,0 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 |
| Қаймақ қосылған тауық еті | 70 | 20,9 | 4,7 | 3,9 | 142,3 | 90 | 24,5 | 6,4 | 4,0 | 173,0 | 100 | 26,2 | 6,4 | 4,0 | 180,0 |
| Көкөніс қосылған суға пісірілген макарон | 130 | 5,3 | 4,3 | 26,9 | 182,6 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 33,6 | 12,5 | 79,2 | 573,2 | - | 39,6 | 15,2 | 93,6 | 683,4 | - | 42,9 | 17,9 | 101,6 | 756,5 |
| Барлығы, % | - | 14,0% | 25,0% | 61,0% | 25,0% | - | 19,0% | 24,0% | 57,0% | 24,0% | - | 20,0% | 21,0% | 58,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Көкөніс икрасы | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Туралған күркетауық еті бар фасоль мен көкөніс қосып пісірілген пісірме | 200 | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | 220 | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | 250 | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Балғын алмадан жасалған компот | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Алмұрт | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Барлығы | - | 27,3 | 15,0 | 67,3 | 546,1 | - | 31,8 | 15,2 | 82,1 | 628,4 | - | 35,2 | 16,0 | 84,8 | 661,7 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 24,0% | - | 20,0% | 34,0% | 46,0% | 24,0% | - | 20,0% | 34,0% | 46,0% | 24,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз бен қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 38,9 | 80 | 0,7 | 5,1 | 3,1 | 60,8 | 100 | 0,9 | 5,2 | 3,8 | 64,9 |
| Пісірілген фишбол | 70 | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | 90 | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | 100 | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 |
| Соус Бешамель | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 |
| Көк қосылып, пісірілген картоп | 130 | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | 150 | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | 180 | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Қара өрік | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 22,8 | 14,1 | 68,3 | 493,2 | - | 27,5 | 16,7 | 81,8 | 590,1 | - | 29,8 | 20,2 | 89,8 | 666,6 |
| Барлығы, % | - | 23,0% | 24,0% | 53,0% | 26,0% | - | 20,0% | 27,0% | 53,0% | 28,0% | - | 21,0% | 24,0% | 55,0% | 27,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 жас | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 жас | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Брокколи, қияр, қызанақ, тәтті бұрыш қосылған салат | 60 | 1,2 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | 80 | 1,5 | 3,1 | 1,2 | 37,3 | 100 | 1,9 | 5,2 | 2,0 | 61,4 |
| Қайнатылған жылқы еті тұздықпен | 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 |
| Сочни (макарон өнімдері) | 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 |
| Майлылығы 2,5% қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Жент (ұлттық десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Қара бидай наны | 15 | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 |
| Барлығы | - | 32,5 | 18,5 | 55,5 | 519,0 | - | 39,4 | 21,7 | 66,0 | 632,6 | - | 44,6 | 25,6 | 84,9 | 749,6 |
| Барлығы, % | - | 19,0% | 23,0% | 58,0% | 26,0% | - | 20,0% | 24,0% | 56,0% | 27,0% | - | 20,0% | 24,0% | 56,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 жас | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 жас | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

2 апта

2 апта 1 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Картоп қосып тауық етінен жасалған рагу | 200 | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | 220 | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | 250 | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 20,0 | 13,2 | 34,4 | 315,4 | - | 25,1 | 16,8 | 38,3 | 370,9 | - | 26,8 | 18,9 | 41,1 | 447,3 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 30,0% | 53,0% | 25,0% | - | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | - | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |
| 11-14 жас | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |
| 15-18 жас | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тәтті бұрыш пен балғын қияр қосылған салат | 60 | 0,5 | 2,6 | 1,8 | 32,2 | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,6 | 64,4 |
| Сиыр етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | 250 | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 22,2 | 10,4 | 67,3 | 468,3 | - | 27,6 | 14,5 | 81,0 | 587,3 | - | 33,7 | 25,2 | 84,4 | 677,1 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 30,0% | - | 16,0% | 34,0% | 50,0% | 30,0% | - | 15,0% | 33,0% | 52,0% | 30,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |
| 11-14 жас | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |
| 15-18 жас | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Алма з қосып пісірілген асқабақ | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 |
| Күркетауықтан пісірілген болоньезе пастасы | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Майлылығы 2,5 % қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 31,0 | 9,5 | 78,7 | 540,2 | - | 36,8 | 12,7 | 91,4 | 654,4 | - | 40,0 | 14,0 | 96,9 | 701,4 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 25,0% | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 26,0% | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 жас | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 жас | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Фасоль және қияр қосылған салат | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Сірне сиыр етімен | 200 | 15,9 | 6,2 | 12,2 | 183,8 | 220 | 17,1 | 7,4 | 13,8 | 206,4 | 250 | 20,0 | 8,8 | 15,2 | 239,8 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Ірімшік (ұлттық десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 28,5 | 17,9 | 53,2 | 536,9 | - | 32,3 | 20,4 | 65,6 | 626,5 | - | 36,4 | 22,9 | 69,0 | 684,0 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 31,0% | - | 15,0% | 31,0% | 54,0% | 31,0% | - | 15,0% | 31,0% | 54,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 жас | 188,45 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

3 апта

3 апта 1 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Көкөніс икрасы | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Сиыр етінен жасалған митбол | 70 | 15,9 | 5,0 | 3,7 | 128,0 | 90 | 18,3 | 6,4 | 6,3 | 161,5 | 100 | 20,5 | 6,8 | 7,9 | 180,9 |
| Фасоль қосылған көкөніс рагуы | 130 | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | 150 | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | 180 | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 27,0 | 12,9 | 64,8 | 513,9 | - | 32,1 | 18,7 | 82,5 | 659,6 | - | 35,5 | 16,7 | 85,9 | 669,2 |
| Барлығы, % | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 25,0% | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 27,0% | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Қырыққабаттан пен сәбізден жасалған салат | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | 80 | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | 100 | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 |
| Күркетауық еті | 70 | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | 90 | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | 100 | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 |
| Көкөніс қосылған қарақұмық | 130 | 5,5 | 4,9 | 20,7 | 168,5 | 150 | 6,3 | 5,6 | 23,9 | 168,5 | 180 | 6,4 | 6,1 | 33,9 | 205,4 |
| Майлылығы 2,5% қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алмұрт | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 27,6 | 15,0 | 53,6 | 491,8 | - | 35,2 | 18,5 | 66,8 | 596,7 | - | 36,5 | 21,9 | 77,9 | 668,8 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 25,0% | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 27,0% | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 жас | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 жас | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Ірімшік қосылған сәбіз» салаты | 60 | 2,1 | 5,0 | 3,1 | 65,7 | 80 | 3,0 | 7,8 | 4,0 | 98,0 | 100 | 3,2 | 7,9 | 5,8 | 108,0 |
| Бұқтырылған сиыр еті | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| Көкөніс қосылған, шашырап піскен арпа | 130 | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | 150 | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | 180 | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 18,4 | 18,5 | 46,3 | 440,3 | - | 22,5 | 22,7 | 53,6 | 526,9 | - | 24,1 | 25,1 | 59,3 | 580,3 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 25,0% | - | 19,0% | 34,0% | 47,0% | 26,0% | - | 20,0% | 34,0% | 47,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 жас | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 жас | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Көк пияз қосылып, пекин қырыққабаты мен қызанақтан жасалған салат | 60 | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | 80 | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | 100 | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 |
| 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 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,2 | 2,0 | 4,2 | 39,5 |
| Картоп-сәбіз езбесі | 130 | 2,4 | 4,7 | 12,6 | 104,3 | 150 | 2,9 | 5,1 | 18,3 | 135,4 | 180 | 3,1 | 6,5 | 16,7 | 141,8 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 21,4 | 14,9 | 75,5 | 541,6 | - | 25,4 | 16,4 | 91,6 | 632,1 | - | 29,0 | 20,3 | 91,6 | 680,7 |
| Барлығы, % | - | 16,0% | 28,0% | 50,0% | 25,0% | - | 16,0% | 25,0% | 59,0% | 26,0% | - | 15,0% | 25,0% | 60,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 жас | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 жас | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тұқымы қосылып пісірілген асқабақ | 70 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Күркетауық етінен пісірілген палау | 200 | 21,6 | 6,1 | 37,0 | 296,4 | 220 | 24,8 | 6,3 | 41,1 | 328,3 | 250 | 27,8 | 8,4 | 45,5 | 377,8 |
| Пробиотиктер қосылған йогурт | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Жент | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 31,5 | 15,4 | 70,8 | 545,5 | - | 36,4 | 15,8 | 85,1 | 628,1 | - | 39,4 | 17,9 | 89,5 | 677,6 |
|  | - | 16,0% | 25,0% | 59,0% | 26,0% | - | 15,0% | 26,0% | 59,0% | 26,0% | - | 15,0% | 26,0% | 59,0% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 жас | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 жас | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

4 апта

4 апта 1 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «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 |
| Көкөніс қосылған тауықтың төс еті | 70 | 17,1 | 2,3 | 1,2 | 102,3 | 90 | 18,1 | 2,6 | 1,3 | 106,3 | 100 | 18,2 | 3,1 | 1,3 | 108,8 |
| Бұршақтан жасалған езбе | 130 | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | 150 | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | 180 | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 37,7 | 9,9 | 76,6 | 574,1 | - | 42,7 | 12,4 | 92,7 | 679,5 | - | 45,2 | 14,1 | 98,9 | 728,9 |
| Барлығы, % | - | 23,0% | 34,0% | 43,0% | 27,0% | - | 24,0% | 32,0% | 44,0% | 26,0% | - | 22,0% | 34,0% | 44,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 жас | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 жас | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Ет-көкөніс котлеті | 70 | 12,9 | 3,8 | 1,0 | 93,4 | 90 | 16,0 | 4,3 | 1,1 | 112,1 | 100 | 17,4 | 4,6 | 1,4 | 121,9 |
| Көкөніс қосылған бидай | 130 | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | 150 | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | 180 | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 22,4 | 11,8 | 50,6 | 432,6 | - | 29,4 | 14,0 | 66,8 | 547,7 | - | 31,3 | 15,5 | 70,2 | 582,3 |
| Барлығы, % | - | 20,0% | 30,0% | 50,0% | 25,0% | - | 22,0% | 31,0% | 47,0% | 25,0% | - | 21,0% | 32,0% | 47,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 жас | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 жас | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Қиярдан және салат жапырағынан жасалған салат | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Майлылығы 2,5% қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 39,4 | 15,5 | 48,9 | 475,3 | - | 44,9 | 21,2 | 60,3 | 593,6 | - | 47,5 | 23,4 | 64,7 | 641,6 |
| Барлығы, % | - | 21,0% | 36,0% | 43,0% | 24,0% | - | 24,0% | 36,0% | 40,0% | 24,0% | - | 24,0% | 36,0% | 40,0% | 24,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11,7 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 | 80 | 0,7 | 0,1 | 2,8 | 15,6 |
| Балық тефтелиі | 70 | 10,6 | 2,5 | 7,8 | 101,6 | 90 | 11,6 | 2,7 | 11,0 | 120,1 | 100 | 12,2 | 2,7 | 13,3 | 133,2 |
| Асқабақ қосылған картоп езбесі | 130 | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | 150 | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | 180 | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 |
| Балғын алмадан жасалған компот | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 | 200 | 0,3 | - | 16,9 | 71,3 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 19,5 | 9,1 | 71,2 | 457,7 | - | 22,6 | 12,1 | 86,7 | 559,4 | - | 23,7 | 11,4 | 90,3 | 575,1 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 27,0% | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 28,0% | - | 18,0% | 30,0% | 50,0% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Нан салма | 200 | 16,4 | 15,1 | 36,3 | 315,0 | 220 | 18,7 | 16,8 | 41,1 | 345,3 | 250 | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Құрамындағы тұзы 100 г-ға 1 аспайтын құрт | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 34,7 | 23,7 | 74,3 | 622,3 |  | 40,1 | 27,8 | 91,3 | 737,3 |  | 41,9 | 29,7 | 92,6 | 781,0 |
| Барлығы, % |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 28,0% |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 30,0% |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген - ақуыз, майлар, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген. Жаз-күз мәзірі маусымдық көкөкністерді (салаттар, негізгі тағамдар) және маусымдық жемістердің ұлғаюымен ерекшеленеді

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

№ 1 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 | |
| Қайнатылған көкөністен жасалған салат (картоп, сәбіз, қызылша) | 60 | | 0,7 | 4,0 | | 5,3 | | 61,0 | | 80 | | 1,0 | | 5,0 | 7,3 | | 79,5 | 100 | | 1,2 | | 5,1 | | 9,0 | 87,6 | |
| Тұздық қосылған сиыр етінен «Ежики» | 70/20 | | 13,2 | 4,5 | | 6,6 | | 124,5 | | 90/30 | | 16,0 | | 5,9 | 11,9 | | 170,0 | 100/30 | | 18,2 | | 6,3 | | 14,3 | 192,7 | |
| Көкөніс пен фасоль қосылған күріш | 130 | | 6,8 | 3,6 | | 25,7 | | 168,5 | | 150 | | 7,9 | | 3,7 | 29,0 | | 188,3 | 180 | | 9,2 | | 5,8 | | 33,1 | 229,7 | |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 150 | | 4,4 | 3,8 | | 7,2 | | 80,0 | | 200 | | 5,8 | | 5,0 | 9,6 | | 106,6 | 200 | | 5,8 | | 5,0 | | 9,6 | 106,6 | |
| Алма | 120 | | 0,3 | 0,0 | | 13,2 | | 56,0 | | 120 | | 0,3 | | 0,0 | 13,2 | | 56,0 | 120 | | 0,3 | | 0,0 | | 13,2 | 56,0 | |
| Қара бидай наны | 30 | | 2,2 | 0,3 | | 13,8 | | 67,5 | | 50 | | 3,7 | | 0,5 | 22,9 | | 112,5 | 50 | | 3,7 | | 0,5 | | 22,9 | 112,5 | |
| Барлығы | - | | 27,6 | 16,2 | | 71,8 | | 557,5 | | - | | 34,7 | | 20,1 | 93,9 | | 712,9 | - | | 38,4 | | 22,7 | | 102,1 | 785,1 | |
| Барлығы, % | - | | 17,0% | 31,0% | | 52,0% | | 29,0% | | - | | 17,0% | | 33,0% | 50,0% | | 29,0% | - | | 16,0% | | 30,0% | | 54,0% | 29,0% | |
| Дәрумендер | | А, мкг | | | D, мкг | | Е, мг | | К, мкг | | B1, мг | | В2, мг | | | В3, мг | | | В6, мг | | В9, мкг | | В12, мкг | | | C, мг | |
| 7-10 жас | | 288,7 | | | 0,3 | | 3,2 | | 22,7 | | 0,2 | | 0,4 | | | 4,6 | | | 0,4 | | 57,4 | | 3,0 | | | 20,0 | |
| 11-14 жас | | 373,1 | | | 0,4 | | 4,9 | | 30,0 | | 0,3 | | 0,6 | | | 6,8 | | | 0,6 | | 75,5 | | 4,7 | | | 23,2 | |
| 15-18 жас | | 373,1 | | | 0,4 | | 4,9 | | 30,3 | | 0,3 | | 0,6 | | | 6,9 | | | 0,6 | | 77,0 | | 4,7 | | | 23,2 | |
| Минералдар | | K, мг | | | Ca, мг | | Mg, мг | | P, мг | | Fe, мг | | Na, мг | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 7-10 жас | | 807,7 | | | 201,9 | | 89,3 | | 386,9 | | 3,2 | | 278,0 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 11-14 жас | | 1112,2 | | | 287,8 | | 124,4 | | 555,6 | | 5,0 | | 431,8 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 15-18 жас | | 1125,9 | | | 288,9 | | 127,6 | | 566,2 | | 5,1 | | 452,9 | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| Тағамдық талшықтар | | г | | | - | | - | | - | | - | | - | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 7-10 жас | | 7,7 | | | - | | - | | - | | - | | - | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 11-14 жас | | 9,9 | | | - | | - | | - | | - | | - | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 15-18 жас | | 10,2 | | | - | | - | | - | | - | | - | | | - | | | - | | - | | - | | | - | |

1 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Кесілген көкөніс | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 80 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 29,0 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 |
| Қаймақ тұздығы қосылған тауық еті | 70 | 20,9 | 4,7 | 3,9 | 142,3 | 90 | 24,5 | 6,4 | 4,0 | 173,0 | 100 | 26,2 | 6,4 | 4,0 | 180,0 |
| Көкөністері бар суға пісірілген макарон | 130 | 5,3 | 4,3 | 26,9 | 182,6 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 33,9 | 12,6 | 71,5 | 544,2 | - | 39,9 | 15,3 | 85,8 | 654,4 | - | 43,2 | 18,0 | 93,8 | 727,5 |
| Барлығы, % | - | 14,0% | 25,0% | 61,0% | 25,0% | - | 19,0% | 24,0% | 57,0% | 24,0% | - | 20,0% | 21,0% | 58,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Ірімшік қосылған қызылша» салаты | 60 | 45,0 | 6,5 | 3,0 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Туралған күркетауық еті бар фасоль мен көкөніс қосып пісірілген пісірме | 200 | 22,8 | 8,4 | 20,5 | 259,8 | 220 | 25,0 | 8,5 | 23,0 | 281,0 | 250 | 28,4 | 9,3 | 25,7 | 314,3 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Барлығы | - | 71,5 | 17,9 | 73,5 | 596,3 | - | 34,9 | 20,2 | 86,4 | 686,5 | - | 38,3 | 21,0 | 89,1 | 719,8 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 24,0% | - | 20,0% | 34,0% | 46,0% | 24,0% | - | 20,0% | 34,0% | 46,0% | 24,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз бен балғын қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 38,9 | 80 | 0,7 | 5,1 | 3,1 | 60,8 | 100 | 0,9 | 5,2 | 3,8 | 64,9 |
| Пісірілген фишбол | 70 | 12,8 | 1,1 | 9,9 | 105,5 | 90 | 15,5 | 1,3 | 11,5 | 125,2 | 100 | 17,1 | 2,0 | 15,1 | 153,4 |
| Бешамель тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,3 |
| Көк қосылып, пісірілген картоп | 130 | 2,5 | 3,7 | 19,5 | 125,9 | 150 | 2,9 | 3,9 | 21,5 | 136,2 | 180 | 3,4 | 6,6 | 25,2 | 180,4 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 3,0 | 4,4 | 45,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 23,1 | 14,0 | 70,5 | 526,3 | - | 27,8 | 16,6 | 84,0 | 623,2 | - | 30,1 | 20,1 | 92,0 | 699,7 |
| Барлығы, % | - | 23,0% | 24,0% | 53,0% | 26,0% | - | 20,0% | 27,0% | 53,0% | 28,0% | - | 21,0% | 24,0% | 55,0% | 27,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 жас | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 жас | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тұқымы қосылып пісірілген асқабақ | 70 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 100 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Пияз қосып қайнатылған жылқы еті тұздығымен | 70 | 19,3 | 2,1 | 1,1 | 116,3 | 90 | 22,3 | 2,4 | 1,4 | 135,0 | 100 | 24,1 | 2,6 | 1,6 | 146,2 |
| Сочни (макарон өнімі) | 130 | 5,8 | 4,5 | 29,0 | 196,2 | 150 | 7,0 | 5,6 | 34,6 | 236,1 | 180 | 10,0 | 7,2 | 52,5 | 317,8 |
| Майлылығы 2,5% қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Жент | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Қара бидай наны | 15 | 1,1 | 0,2 | 6,9 | 33,7 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 | 25 | 1,9 | 0,3 | 11,5 | 56,2 |
| Барлығы | - | 32,4 | 15,5 | 53,7 | 511,8 | - | 39,2 | 18,7 | 65,3 | 631,1 | - | 44,0 | 20,5 | 83,4 | 724,0 |
| Барлығы, % | - | 19,0% | 23,0% | 58,0% | 26,0% | - | 20,0% | 24,0% | 56,0% | 27,0% | - | 20,0% | 24,0% | 56,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 жас | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 жас | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

2 апта

2 апта 1 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз бен қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Картоп қосылған тауық етінен жасалған рагу | 200 | 16,2 | 10,6 | 14,6 | 194,8 | 220 | 19,6 | 12,9 | 15,9 | 221,8 | 250 | 21,3 | 15,0 | 18,7 | 298,2 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 20,1 | 13,5 | 30,3 | 301,4 | - | 25,2 | 17,1 | 34,2 | 356,9 | - | 26,9 | 19,2 | 37,0 | 433,3 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 30,0% | 53,0% | 25,0% | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 29,0% | - | 18,0% | 30,0% | 52,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 120,8 | 0,2 | 4,7 | 13,9 | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 0,3 | 59,9 | 3,9 | 10,9 |
| 11-14 жас | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,1 | 0,5 | 77,7 | 5,6 | 12,1 |
| 15-18 жас | 192,2 | 0,3 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 0,5 | 80,5 | 5,6 | 12,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 728,8 | 248,4 | 74,3 | 386,5 | 3,0 | 374,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 987,4 | 363,8 | 104,2 | 564,2 | 4,3 | 581,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1005,4 | 365,8 | 109,2 | 579,0 | 4,5 | 581,8 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Алма қосып пісірілген асқабақ | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 | 120 | 1,0 | 0,2 | 16,0 | 72,1 |
| Сиыр етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,5 | 177,9 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 219,7 | 250 | 24,6 | 17,8 | 19,7 | 309,5 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 22,2 | 7,7 | 67,9 | 448,2 | - | 27,1 | 9,3 | 79,8 | 535,0 | - | 33,2 | 20,0 | 83,2 | 624,8 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 30,0% | - | 16,0% | 34,0% | 50,0% | 30,0% | - | 15,0% | 33,0% | 52,0% | 30,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,6 | 0,1 | 5,2 | 21,2 | 0,3 | 0,4 | 6,5 | 0,7 | 78,0 | 0,8 | 35,9 |
| 11-14 жас | 121,7 | 0,1 | 7,9 | 25,2 | 0,3 | 0,4 | 7,8 | 0,8 | 95,9 | 0,8 | 41,1 |
| 15-18 жас | 121,7 | 0,1 | 8,0 | 25,5 | 0,3 | 0,4 | 7,9 | 0,8 | 97,3 | 0,8 | 41,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1083,0 | 184,1 | 80,7 | 345,2 | 3,2 | 261,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1274,0 | 194,0 | 99,6 | 408,2 | 4,1 | 349,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1287,6 | 195,1 | 102,8 | 418,8 | 4,2 | 370,4 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Өсімдік майы қосылып, тұздалған қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| Тауық етінен «Ежики» | 70 | 10,6 | 3,4 | 7,8 | 105,7 | 90 | 16,3 | 4,2 | 10,4 | 146,2 | 100 | 17,8 | 5,6 | 12,1 | 171,1 |
| Көкөністер қосылғанған суға пісірілген вермишель | 130 | 5,2 | 3,9 | 25,8 | 173,6 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 209,0 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 268,1 |
| Майлылығы 2,5 % қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 22,3 | 13,7 | 57,5 | 467,3 |  | 32,3 | 18,4 | 74,5 | 626,2 |  | 35,3 | 24,3 | 83,2 | 733,2 |
| Барлығы, % |  | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 25,0% |  | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 26,0% |  | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 4 күн

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 жас | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 жас | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Фасоль және қияр қосылған салат | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Сірне сиыр етімен | 200 | 15,9 | 6,2 | 12,2 | 183,8 | 220 | 17,1 | 7,4 | 13,8 | 206,4 | 250 | 20,0 | 8,8 | 15,2 | 239,8 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Ірімшік (ұлттық десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 28,5 | 17,9 | 53,2 | 536,9 | - | 32,3 | 20,4 | 65,6 | 626,5 | - | 36,4 | 22,9 | 69,0 | 684,0 |
| Барлығы, % | - | 17,0% | 33,0% | 50,0% | 31,0% | - | 15,0% | 31,0% | 54,0% | 31,0% | - | 15,0% | 31,0% | 54,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Қызылша панкейктері | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Сиыр етінен жасалған митбол | 70 | 15,9 | 5,0 | 3,7 | 128,0 | 90 | 18,3 | 6,4 | 6,3 | 161,5 | 100 | 20,5 | 6,8 | 7,9 | 180,9 |
| Фасоль қосылған көкөніс рагуы | 130 | 3,6 | 2,8 | 12,5 | 91,5 | 150 | 4,0 | 7,0 | 15,3 | 142,6 | 180 | 5,2 | 4,6 | 17,1 | 132,8 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Алма | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 120 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 28,1 | 13,9 | 64,3 | 509,0 | - | 33,3 | 20,0 | 81,6 | 657,6 | - | 36,9 | 18,9 | 86,0 | 681,0 |
| Барлығы, % | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 25,0% | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 27,0% | - | 16,0% | 35,0% | 49,0% | 27,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 19,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Түсті қырыққабат пен сәбізден жасалған салат | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,4 | 80 | 1,0 | 3,1 | 2,7 | 43,2 | 100 | 1,1 | 5,2 | 3,5 | 65,4 |
| Күркетауық еті | 70 | 15,5 | 2,9 | 4,2 | 109,4 | 90 | 18,8 | 3,7 | 4,6 | 133,0 | 100 | 19,9 | 4,5 | 4,9 | 146,0 |
| Көкөніс қосылған гречка | 130 | 5,5 | 4,9 | 20,7 | 168,5 | 150 | 6,3 | 5,6 | 23,9 | 168,5 | 180 | 6,4 | 6,1 | 33,9 | 205,4 |
| Майлылығы 2,5 % қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 27,5 | 14,7 | 57,7 | 505,8 | - | 35,1 | 18,2 | 70,9 | 610,7 | - | 36,4 | 21,6 | 82,0 | 682,8 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 25,0% | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 27,0% | - | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 жас | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 жас | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Ірімшік қосылған сәбіз» салаты | 60 | 2,1 | 5,0 | 3,1 | 65,7 | 80 | 3,0 | 7,8 | 4,0 | 98,0 | 100 | 3,2 | 7,9 | 5,8 | 108,0 |
| Бұқтырылған сиыр еті | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| Көкөніс қосылған, шашырап піскен арпа | 130 | 2,8 | 5,4 | 22,4 | 154,5 | 150 | 3,3 | 5,4 | 26,2 | 173,3 | 180 | 3,8 | 6,5 | 30,1 | 201,7 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы | - | 18,4 | 18,5 | 46,3 | 440,3 | - | 22,5 | 22,7 | 53,6 | 526,9 | - | 24,1 | 25,1 | 59,3 | 580,3 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 35,0% | 47,0% | 25,0% | - | 19,0% | 34,0% | 47,0% | 26,0% | - | 20,0% | 34,0% | 47,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 жас | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 жас | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз және бұршақ қосылған ақ қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 2,0 | 4,2 | 4,1 | 63,5 | 80 | 2,5 | 4,2 | 5,3 | 71,1 | 100 | 3,2 | 5,3 | 6,6 | 89,3 |
| 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 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 | 20 | 1,15 | 2 | 4,2 | 39,5 |
| Картоп-сәбіз езбесі | 130 | 2,4 | 4,7 | 12,6 | 104,3 | 150 | 2,9 | 5,1 | 18,3 | 135,4 | 180 | 3,1 | 6,5 | 16,7 | 141,8 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Алма | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 22,8 | 15,7 | 70,2 | 535,9 |  | 27,2 | 17,2 | 87,2 | 631,6 |  | 31,3 | 20,1 | 88,2 | 678,2 |
| Барлығы, % |  | 16,0% | 28,0% | 50,0% | 25,0% |  | 16,0% | 25,0% | 59,0% | 26,0% |  | 15,0% | 25,0% | 60,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 жас | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 жас | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған) | 80 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58,0 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 100 | 1,5 | 5,2 | 8,1 | 89,8 |
| Күркетауық етінен пісірілген палау | 200 | 21,6 | 6,1 | 37,0 | 296,4 | 220 | 24,8 | 6,3 | 41,1 | 328,3 | 250 | 27,8 | 8,4 | 45,5 | 377,8 |
| Пробиотиктер қосылған йогурт | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Жент (ұлттық десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 31,7 | 19,0 | 72,9 | 587,4 |  | 36,8 | 21,0 | 87,1 | 684,8 |  | 40,0 | 23,0 | 93,5 | 745,6 |
|  |  | 16,0% | 25,0% | 59,0% | 26,0% |  | 15,0% | 26,0% | 59,0% | 26,0% |  | 15,0% | 26,0% | 59,0% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 жас | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 жас | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 9,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

4 апта

4 апта 1 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «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 |
| Көкөніс қосылған тауықтың төс еті | 70 | 17,1 | 2,3 | 1,2 | 102,3 | 90 | 18,1 | 2,6 | 1,3 | 106,3 | 100 | 18,2 | 3,1 | 1,3 | 108,8 |
| Бұршақтан жасалған езбе | 130 | 13,5 | 3,7 | 23,5 | 192,0 | 150 | 15,8 | 4,6 | 27,5 | 226,3 | 180 | 18,0 | 4,8 | 31,4 | 253,9 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 | 200 | 0,7 |  | 13,0 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Мандариндер |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 37,4 | 9,9 | 63,4 | 518,1 |  | 42,4 | 12,4 | 79,5 | 623,5 |  | 44,9 | 14,1 | 85,7 | 672,9 |
| Барлығы, % |  | 23,0% | 34,0% | 43,0% | 27,0% |  | 24,0% | 32,0% | 44,0% | 26,0% |  | 22,0% | 34,0% | 44,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 жас | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 жас | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 16,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 21,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 21,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 |
| Ет-көкөніс котлеті | 70 | 12,9 | 3,8 | 1,0 | 93,4 | 90 | 16,0 | 4,3 | 1,1 | 112,1 | 100 | 17,4 | 4,6 | 1,4 | 121,9 |
| Көкөніс қосылып, шашырап піскен тары | 130 | 3,0 | 5,1 | 19,6 | 137,1 | 150 | 3,7 | 5,3 | 24,0 | 160,0 | 180 | 4,2 | 6,5 | 27,1 | 184,8 |
| Майлылығы 2,5 % сүт | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,6 | 54,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 | 150 | 4,8 | 3,8 | 6,9 | 81,0 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 21,9 | 11,8 | 54,2 | 418,6 |  | 28,9 | 14,0 | 70,4 | 533,7 |  | 30,8 | 15,5 | 73,8 | 568,3 |
| Барлығы, % |  | 20,0% | 30,0% | 50,0% | 25,0% |  | 22,0% | 31,0% | 47,0% | 25,0% |  | 21,0% | 32,0% | 47,0% | 25,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 жас | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 жас | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 9,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Ірімшік қосылған қызылша» салаты | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Майлылығы 2,5% қатық | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65,0 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 | 150 | 5,0 | 5,3 | 3,6 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 39,4 | 15,5 | 48,9 | 475,3 |  | 44,9 | 21,2 | 60,3 | 593,6 |  | 47,5 | 23,4 | 64,7 | 641,6 |
| Барлығы, % |  | 21,0% | 36,0% | 43,0% | 24,0% |  | 24,0% | 36,0% | 40,0% | 24,0% |  | 24,0% | 36,0% | 40,0% | 24,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 4,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Өсімдік майы қосылып, тұздалған қырыққабаттан жасалған салат | 70 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 34,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| Балық тефтелі | 70 | 10,6 | 2,5 | 7,8 | 101,6 | 90 | 11,6 | 2,7 | 11,0 | 120,1 | 100 | 12,2 | 2,7 | 13,3 | 133,2 |
| Асқабақ қосылған картоп езбесі | 130 | 2,0 | 4,4 | 12,6 | 100,6 | 150 | 2,4 | 7,0 | 15,1 | 134,9 | 180 | 2,9 | 6,3 | 16,4 | 137,5 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 |  | 20,2 | 85,7 |
| Мандариндер | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 | 120 | 0,6 | 0,1 | 5,4 | 27,0 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 | 100 | 3,4 | 1,5 | 4,4 | 45,0 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 19,8 | 11,3 | 65,3 | 455,9 |  | 22,9 | 14,9 | 80,8 | 559,2 |  | 24,2 | 16,1 | 84,7 | 597,9 |
| Барлығы, % |  | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 27,0% |  | 18,0% | 32,0% | 50,0% | 28,0% |  | 18,0% | 30,0% | 50,0% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Нан-салма | 200 | 16,4 | 15,1 | 36,3 | 315,0 | 220 | 18,7 | 16,8 | 41,1 | 345,3 | 250 | 20,5 | 18,7 | 42,4 | 389,0 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Құрамындағы тұзы 100 г-ға 1 аспайтын құрт | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Қара бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 |
| Барлығы |  | 35,1 | 23,7 | 70,7 | 636,3 |  | 40,6 | 27,8 | 87,7 | 751,3 |  | 42,3 | 29,7 | 89,0 | 795,0 |
| Барлығы, % |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 28,0% |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 30,0% |  | 17,0% | 34,0% | 49,0% | 28,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

№ 2 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 |
| Қызанақ және қияр қосылған салаты | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,4 | 36,0 | 80 | 0,6 | 3,1 | 1,9 | 38,9 | 100 | 0,7 | 5,2 | 2,3 | 59,1 |
| Картоп-ет пісірмесі | 200 | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | 220 | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | 250 | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| 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 г | 26,41 | 12,75 | 51,4 | 456 | 640 | 34,16 | 21,7 | 64,7 | 495 | 690 | 38,66 | 27 | 66 | 680,1 |
| Барлығы % | - | 15 | 32 | 53 | 25% | - | 15 | 31 | 54 | 25% | - | 14 | 30 | 56 | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Көкөніс икрасы | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,2 | 67,0 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 | 100 | 1,7 | 3,2 | 7,4 | 83,1 |
| Қайнатылған еті бар кеспе | 200 | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | 220 | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | 250 | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 |
| Томат қосылған қаймақ тұздығы | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Алмұрт | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| 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 | 745 | 32,22 | 21,4 | 76,18 | 665 | 825 | 40,12 | 22 | 91,7 | 769 | 855 | 42,72 | 22,57 | 94,8 | 798,6 |
| Барлығы % |  | 12% | 31% | 57% | 25% |  | 13% | 30% | 57% | 26% |  | 13% | 28% | 55% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 3 күн

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Қырыққабат пен сәбізден жасалған салат | 60 | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | 80 | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | 100 | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 |
| Көкөніс қосып туралған балықтан жасалған пісірме | 200 | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | 222 | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | 250 | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 |
| Балғын алмадан жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Қара өрік | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 |
| Пробиоктиктері бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 75,25 |
| Барлығы | 690 | 18,15 | 10,23 | 64,42 | 432 | 752 | 26,9 | 12,2 | 84,3 | 566 | 800 | 27,1 | 12,26 | 85,99 | 577,44 |
| Барлығы % | - | 16% | 26% | 58% | 24% | - | 15% | 27% | 58% | 26% | - | 16% | 25% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тәтті бұрыш қосылған балғын қызанақ салаты | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Күркетауық етінен пісірілген палау | 200 | 21,6 | 6,1 | 37,0 | 296,4 | 220 | 24,8 | 6,3 | 41,1 | 328,3 | 250 | 27,8 | 8,4 | 45,5 | 377,8 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 |
| Барлығы % | - | 16% | 26% | 58% | 25% | - | 17% | 27% | 56% | 26% | - | 16% | 26% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Қайнатылған сиыр еті мен көкөніс қосылған жабық бутерброд | 90 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 |
| Көкөністен рагу | 180 | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | 200 | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | 250 | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Крекер печеньесі | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 |
| Барлығы | 520 | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | 605 | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | 610 | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 |
| Барлығы % |  | 12% | 30% | 58% | 23% |  | 13% | 31% | 56% | 24% |  | 12% | 33% | 55% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 жас | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 жас | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Ірімшік қосылған қызылша салаты | 60 | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Күркетауық етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Итмұрыннан жасалған сусыны | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотигі бар йогурт | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Алмұрт | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 720 | 42 | 14,26 | 60,89 | 556 | 780 | 27,5 | 17,5 | 72,5 | 643 | 810 | 47,2 | 19,66 | 76,89 | 664 |
| Барлығы % | - | 15% | 32% | 53% | 24% | - | 15% | 32% | 53% | 23% | - | 14% | 31% | 55% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 жас | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 жас | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Асқабақ пен кептірілген нан қосып құс етінен жасалған езбе-сорпа | 210/10 | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 |
| Мейіз қосып сүзбеден жасалған пісірме | 150 | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | 200 | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | 200 | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Барлығы | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | 500 | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | 500 | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 |
| Барлығы % |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 32% | 54% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 4 күн

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 жас | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 жас | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Қызанақ-қияр салаты | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  |
| Нан салма | 200 | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 |
| Мүкжидек сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Құрамындағы тұзы 100-ға 1 аспайтын құрт | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 |
| Барлығы % |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | | C, мг |
| 7-10 жас | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | | 23,3 |
| 11-14 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | | 26,9 |
| 15-18 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | | 26,9 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | | - |
| 7-10 жас | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | | - |
| 11-14 жас | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | | - |
| 15-18 жас | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| 7-10 жас | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 15-18 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |

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 |
| Қызылша панкейкі | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 23% | - | 12% | 30% | 58% | 24% | - | 13% | 30% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Тұқым қосып пісірілген асқабақ | 74 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Күркетауық еті бар көкөніс рататуй | 200 | 24,7 | 6,3 | 36,3 | 304 | 220 | 26,8 | 7,8 | 40,6 | 345 | 250 | 29,3 | 9,1 | 46,3 | 388,4 |
| Итмұрыннан жасалған сусыны | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Алмұрт | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 | 130 | 0,4 | 0,3 | 9,1 | 42,0 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 734 | 31,5 | 10,51 | 83,19 | 563 | 805 | 35,3 | 12,2 | 97,7 | 654 | 835 | 37,8 | 13,51 | 103,4 | 671,8 |
| Барлығы % |  | 13% | 30% | 57% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |  | 12% | 33% | 55% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 жас | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 жас | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Зәйтүн және өсімдік майы қосылған балғын қияр салаты | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 |
| Макрон мен ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті | 200 | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | 220 | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | 250 | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |
| Барлығы % |  | 12% | 30% | 58% | 24% |  | 12% | 30% | 58% | 24% |  | 12% | 30% | 58% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 жас | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 жас | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 |  |  |  |  |  |
| Тағамдық талшықтар | г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 жас | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-14 жас | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-18 жас | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
| Баклажан икрасы | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Туралған балық еті қосылған картоп-сәбіз пісірмесі | 200 | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | 220 | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | 250 | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | - | 22 | 13,7 | 72,4 | 513 | - | 25,3 | 16,8 | 83,3 | 600 | - | 27,1 | 16,9 | 85,8 | 592,4 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 жас | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 жас | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Көк қосылған пекин қырыққабаты мен қызанақ салаты | 60 | 0,7 | 3,2 | 1,2 | 36,2 | 80 | 0,8 | 3,2 | 1,5 | 38,6 | 100 | 1,0 | 5,3 | 1,8 | 58,8 |
| Сиыр етінен самса | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 14,4 | 6,7 | 33,9 | 270 | 140 | 24,5 | 9,4 | 33,9 | 395,2 |
| Жент (ұлттық десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Банан | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | 120 | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| Қара бидай-бидай наны | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Барлығы | 425 | 18,7 | 17,3 | 44,2 | 417 | 530 | 27,18 | 23,3 | 69,8 | 615 | 575 | 37,82 | 28,18 | 72,5 | 770,78 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 ас | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 жас | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| «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 |
| Туралған құс еті бар картоп гратені | 200 | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | 220 | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | 250 | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 34,9 | 19,2 | 55 | 547 | 620 | 43,4 | 27,5 | 72,9 | 736 | 670 | 46,8 | 31,1 | 77,1 | 773,8 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 жас | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 жас | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Фасоль және қиыр қосылған салат | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Сиыр етінен пісірілген қарапайым голубцы | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | 250 | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 690 | 24,48 | 12,94 | 58,82 | 472 | 750 | 30,48 | 15,6 | 72,6 | 581 | 800 | 37,78 | 17,44 | 78,02 | 668 |
| Барлығы % |  | 14% | 29% | 57% | 25% |  | 14% | 29% | 57% | 25% |  | 14% | 29% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 жас | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 жас | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Қиыр мен салат жапырақтарынан жасалған салат | 60 | 4,2 | 8,2 | 3,2 | 69,2 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 | 80 | 5,6 | 11,0 | 4,3 | 92,3 |
| Күркетауық етінен паста Болоньезе | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 33,35 | 17,48 | 67,31 | 534 | 600 | 39,9 | 20,9 | 74,5 | 612 | 630 | 43,1 | 22,23 | 80,04 | 658,9 |
| Барлығы % | - | 12% | 30% | 55% | 24% | - | 12% | 30% | 55% | 25% | - | 12% | 30% | 55% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Түсті қырыққабат, қызамық және көк қосылған салат | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 |
| Көкөніске төселіп пісірілген балық | 200 | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | 220 | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | 250 | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 |
| Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 710 | 23,1 | 12,6 | 68,3 | 485 | 770 | 29,18 | 18,3 | 80,6 | 586 | 800 | 30,58 | 19,5 | 84,35 | 579,72 |
| Барлығы % |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Витаминный» салаты (шикі қызылша, сәбіз, ақ қауынды қырыққабат, балғын қия) | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 |
| Сиыр етінен пісірілген палау | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 140 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Ірімшік (ұлттық десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Қара өрік | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 36,9 | 100 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 78 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 22,3 | 17,7 | 66,1 | 534 | 570 | 22,62 | 17,6 | 79,2 | 574 | 590 | 29,1 | 21,3 | 86,6 | 697,5 |
| Барлығы % |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |  | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

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

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

№ 2 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 |
| Қызылша қосылған ақ қауданды қырыққабат | 60 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 100 | 1,04 | 0,13 | 5,18 | 28,3 | 100 | 1,04 | 0,125 | 5,18 | 28,28 |
| Картоп-ет пісірмесі | 200 | 19,4 | 3,1 | 16,6 | 193 | 220 | 23,9 | 10,1 | 18,5 | 151 | 250 | 28,3 | 13,3 | 19,4 | 316,5 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 |
| 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 г | 26,51 | 9,745 | 53,1 | 436 | 660 | 34,6 | 18,7 | 68 | 484 | 690 | 39 | 21,92 | 68,88 | 649,28 |
| Барлығы % | - | 15 | 32 | 53 | 25% | - | 15 | 31 | 54 | 25% | - | 14 | 30 | 56 | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Кесіліп-туралған көкөніс 2-нұсқа (пекин қырыққабаты, тәтті бұрыш, қызанақ) | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 80 | 0,7 | 0,2 | 24 | 14,7 | 80 | 0,9 | 0,2 | 2,8 | 17,5 |
| Қайнатылған еті бар кеспелер | 200 | 23,1 | 9,6 | 31,3 | 322 | 220 | 28,7 | 10 | 34,5 | 365 | 250 | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 |
| Томат қосылған қаймақ тұздығы | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 | 25 | 0,7 | 4,1 | 2,7 | 50,4 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| 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 | 715 | 32,1 | 18,09 | 70,23 | 594 | 775 | 39,3 | 18,8 | 105 | 686 | 805 | 42,1 | 19,39 | 86,53 | 718 |
| Барлығы % | - | 12% | 31% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 26% | - | 13% | 28% | 55% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 3 күн

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 288,7 | 0,3 | 3,2 | 22,7 | 0,2 | 0,4 | 4,6 | 0,4 | 57,4 | 3,0 | 20,0 |
| 11-14 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 75,5 | 4,7 | 23,2 |
| 15-18 жас | 373,1 | 0,4 | 4,9 | 30,3 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 77,0 | 4,7 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 807,7 | 201,9 | 89,3 | 386,9 | 3,2 | 278,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1112,2 | 287,8 | 124,4 | 555,6 | 5,0 | 431,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1125,9 | 288,9 | 127,6 | 566,2 | 5,1 | 452,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Қайнатылған көкөністен жасалған салат (картоп, сәбіз, қызылша) | 60 | 0,7 | 4 | 5,3 | 61 | 80 | 1 | 5 | 7,3 | 79,5 | 100 | 1,2 | 5,1 | 9 | 87 |
| Көкөніс қосылған, туралған балық етінен пісірме | 200 | 11,45 | 2,33 | 9,72 | 107 | 222 | 18,4 | 3,06 | 18,5 | 177 | 250 | 18,4 | 3,06 | 18,49 | 176,79 |
| Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 | 100 | 0,75 |  | 9,6 | 78 |
| Пробиотиктері бар йогрут | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 75,25 |
| Барлығы | 690 | 18,4 | 10,13 | 66,62 | 473 | 752 | 27,15 | 12,1 | 86,5 | 607 | 800 | 27,35 | 12,16 | 88,19 | 577,44 |
| Барлығы % | - | 16% | 26% | 58% | 24% | - | 15% | 27% | 58% | 26% | - | 16% | 25% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 374,2 | 0,1 | 27,9 | 45,5 | 0,2 | 0,4 | 7,6 | 0,7 | 56,2 | 0,8 | 360,9 |
| 11-14 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,2 | 0,3 | 0,4 | 8,8 | 0,8 | 67,0 | 0,8 | 366,5 |
| 15-18 жас | 404,1 | 0,1 | 3,2 | 51,6 | 0,3 | 0,5 | 8,9 | 0,8 | 68,5 | 0,8 | 366,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тұздалған қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Күркетауық етінен пісірілген палау | 200 | 21,6 | 6,1 | 37,0 | 296,4 | 220 | 24,8 | 6,3 | 41,1 | 328,3 | 250 | 27,8 | 8,4 | 45,5 | 377,8 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 | 150 | 4,95 | 5,25 | 5,4 | 97,5 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 500 | 27,41 | 9,945 | 67,6 | 485 | 540 | 33,76 | 12,1 | 82,6 | 594 | 570 | 36,76 | 14,2 | 87 | 617,3 |
| Барлығы % |  | 16% | 26% | 58% | 25% |  | 17% | 27% | 56% | 26% |  | 16% | 26% | 59% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 101,3 | 0,3 | 2,8 | 9,4 | 0,2 | 0,5 | 1,3 | 0,2 | 62,9 | 1,2 | 17,2 |
| 11-14 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| 15-18 жас | 151,9 | 0,5 | 4,4 | 11,6 | 0,2 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 86,2 | 1,8 | 19,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 629,8 | 302,2 | 56,2 | 346,2 | 1,8 | 380,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 837,9 | 445,9 | 81,5 | 516,8 | 2,7 | 603,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Қайнатылған сиыр еті мен көкөніс қосылған жабық бутерброд | 90 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 16,1 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 | 90 | 1 | 0,1 | 5,2 | 26 |
| Асқабақ пен тұздық қосылған тары пісірмесі | 180 | 4,64 | 8,3 | 28,4 | 212 | 200 | 6,18 | 11,1 | 37,9 | 283 | 250 | 6,6 | 10 | 39,2 | 270,9 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Крекер печеньесі | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 | 30 | 3,3 | 1,0 | 22,5 | 113,7 |
| Барлығы | 520 | 12,15 | 12,95 | 70,8 | 463 | 605 | 18,19 | 20,1 | 86,9 | 625 | 610 | 18,61 | 19,05 | 88,2 | 606,2 |
| Барлығы % |  | 12% | 30% | 58% | 23% |  | 13% | 31% | 56% | 24% |  | 12% | 33% | 55% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 185,1 | 0,6 | 4,5 | 13,3 | 396,1 | 0,4 | 4,3 | 0,6 | 70,2 | 1,6 | 78,9 |
| 11-14 жас | 225,0 | 0,6 | 6,1 | 16,4 | 0,5 | 0,5 | 5,3 | 0,7 | 82,5 | 1,8 | 85,7 |
| 15-18 жас | 238,3 | 0,7 | 6,2 | 17,3 | 0,5 | 0,5 | 5,6 | 0,7 | 86,3 | 1,8 | 88,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1127,2 | 180,6 | 110,1 | 365,8 | 3,4 | 519,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1349,4 | 208,5 | 135,7 | 449,3 | 4,5 | 663,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1424,2 | 211,3 | 142,4 | 465,3 | 4,7 | 685,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Ірімшік қосылған қызылша салаты | 60 | 4,5 | 6,5 | 3 | 88,8 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 113 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,8 |
| Күркетауық етінен пісірілген қарапайым голубцы | 200 | 29,4 | 3,4 | 15,1 | 217,6 | 220 | 30,3 | 4,4 | 16,3 | 235,3 | 250 | 32,9 | 6,6 | 20,7 | 283,3 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотигі бар йогурт | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 | 100 | 4,8 | 3,75 | 6,9 | 81 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 690 | 42,18 | 14,09 | 57,22 | 541 | 750 | 27,5 | 17,3 | 68,8 | 628 | 780 | 47,38 | 19,49 | 73,22 | 649 |
| Барлығы % | - | 15% | 32% | 53% | 24% | - | 15% | 32% | 53% | 23% | - | 14% | 31% | 55% | 22% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 127,2 | 0,1 | 1,8 | 16,4 | 0,3 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 76,7 | 3,2 | 28,7 |
| 11-14 жас | 169,8 | 0,2 | 2,2 | 22,3 | 0,3 | 0,4 | 8,5 | 1,0 | 87,7 | 3,9 | 35,1 |
| 15-18 жас | 169,8 | 0,2 | 2,3 | 22,6 | 0,3 | 0,4 | 8,6 | 1,0 | 89,1 | 3,9 | 35,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1076,2 | 60,2 | 136,5 | 435,5 | 6,0 | 802,0 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1231,5 | 71,8 | 153,9 | 511,6 | 7,2 | 1090,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1245,1 | 72,9 | 157,1 | 522,2 | 7,3 | 1111,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 11,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Кептірілген нан қосып құс етінен жасалған езбе-сорпа | 210/10 | 14 | 3,9 | 17,4 | 163 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 185 | 240/10 | 17,6 | 4 | 18,8 | 184,8 |
| Мейіз қосылған сүзбеден дайындалған пісірме | 150 | 18,7 | 18,5 | 21,42 | 286 | 200 | 23,17 | 22,2 | 29,4 | 306 | 200 | 23,17 | 22,15 | 29,42 | 306 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Барлығы | 460 | 37,35 | 26,15 | 57,62 | 578 | 500 | 47,97 | 29,4 | 69,6 | 638 | 500 | 47,97 | 29,41 | 69,58 | 638,1 |
| Барлығы % |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 33% | 53% | 27% |  | 14% | 32% | 54% | 26% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 342,1 | 2,5 | 4,3 | 33,4 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 98,7 | 2,1 | 33,8 |
| 11-14 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,5 | 0,3 | 0,7 | 1,8 | 0,3 | 113,9 | 2,4 | 37,8 |
| 15-18 жас | 367,5 | 2,5 | 5,8 | 41,9 | 0,3 | 0,7 | 1,9 | 0,3 | 115,4 | 2,4 | 37,8 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 686,2 | 240,8 | 59,5 | 382,0 | 3,0 | 396,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 873,7 | 314,0 | 79,8 | 469,6 | 3,6 | 499,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 887,3 | 315,2 | 83,0 | 480,2 | 3,8 | 521,0 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз бен фасоль қосып, ақ қауданды 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 |
| Балық таяқшалары мен көкөніс қосылған ролл | 100 | 13,2 | 8,7 | 27,2 | 244 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 310 | 150 | 18,9 | 13,2 | 27,5 | 309,9 |
| Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Барлығы | 580 | 19,55 | 16,4 | 70,9 | 547 | 665 | 27,83 | 21,3 | 86,8 | 687 |  | 28,87 | 22,48 | 90,5 | 715,6 |
| Барлығы % |  | 12% | 33% | 55% | 26% |  | 12% | 33% | 55% | 26% |  | 12% | 32% | 56% | 27% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 178,6 | 0,3 | 3,3 | 31,1 | 0,3 | 0,4 | 3,5 | 0,6 | 72,6 | 1,6 | 65,5 |
| 11-14 жас | 239,5 | 0,4 | 4,2 | 39,0 | 0,4 | 0,5 | 4,5 | 0,7 | 90,5 | 1,9 | 81,3 |
| 15-18 жас | 258,9 | 0,4 | 4,5 | 40,8 | 0,4 | 0,5 | 4,9 | 0,8 | 98,1 | 1,9 | 89,5 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 913,5 | 180,4 | 91,7 | 348,8 | 2,5 | 154,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1099,5 | 199,7 | 116,5 | 433,4 | 3,3 | 223,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1143,1 | 202,7 | 124,3 | 457,8 | 3,6 | 245,3 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

2 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,6 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 |  |
| Нан салма | 200 | 11,1 | 8 | 40,3 | 154 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 378 | 250 | 13,7 | 12,2 | 51,1 | 377,7 |
| Лимон сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Құрамындағы тұзы 100г-ға 1 аспайтын құрт | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 | 20 | 10,5 | 1,2 | 0,5 | 57,8 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 570 | 24,51 | 9,745 | 78 | 381 | 640 | 28,31 | 14 | 95,9 | 639 | 640 | 28,31 | 14,05 | 95,9 | 606 |
| Барлығы % |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |  | 12% | 31% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 151,2 | 0,1 | 5,0 | 10,7 | 0,2 | 0,4 | 5,8 | 0,7 | 51,1 | 4,1 | 23,3 |
| 11-14 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,2 | 0,3 | 0,6 | 6,7 | 0,8 | 67,1 | 4,6 | 26,9 |
| 15-18 жас | 188,5 | 0,1 | 7,8 | 15,5 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 68,5 | 4,6 | 26,9 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 947,7 | 155,7 | 88,9 | 344,3 | 3,6 | 173,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1145,8 | 223,5 | 114,8 | 456,4 | 4,5 | 264,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1159,4 | 224,7 | 118,0 | 467,0 | 4,6 | 285,8 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Қызылша панкейкасы | 60 | 1,9 | 4,0 | 7,8 | 76,1 | 80 | 2,8 | 4,3 | 10,6 | 95,1 | 100 | 3,0 | 5,2 | 11,6 | 108,9 |
| Көкөніс қосып сиыр етінен жасалған рагу | 200 | 16,95 | 4,77 | 20,75 | 197 | 220 | 18,65 | 5,25 | 22,8 | 216 | 250 | 19,76 | 5,86 | 28,71 | 251 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 490 | 24,65 | 12,57 | 57,55 | 455 | 600 | 32,85 | 18 | 76 | 620 | 650 | 34,16 | 19,46 | 82,91 | 641,5 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 23% | - | 12% | 30% | 58% | 24% | - | 13% | 30% | 57% | 24% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 592,6 | 0,4 | 3,2 | 58,7 | 0,3 | 0,5 | 5,1 | 0,4 | 81,6 | 3,8 | 347,1 |
| 11-14 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 69,6 | 0,4 | 0,6 | 6,8 | 0,6 | 103,1 | 4,6 | 355,3 |
| 15-18 жас | 783,9 | 0,5 | 3,8 | 70,0 | 0,4 | 0,6 | 6,9 | 0,6 | 104,6 | 4,6 | 355,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1023,4 | 258,5 | 109,1 | 428,4 | 49,0 | 308,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1296,7 | 281,8 | 136,5 | 533,0 | 71,6 | 458,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1310,4 | 283,0 | 139,7 | 543,6 | 71,7 | 479,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 18,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 19,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Тұқым қосып пісірілген асқабақ пісірмесі | 74 | 0,7 | 0,1 | 3,0 | 16,1 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 | 105 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 21,8 |
| Көкөніс және күркетауық етінен қарақұмық ботқасы | 200 | 24,7 | 6,3 | 36,3 | 304 | 220 | 26,8 | 7,8 | 40,6 | 345 | 250 | 29,3 | 9,1 | 46,3 | 388,4 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотигі бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 704 | 31,68 | 10,34 | 79,52 | 548 | 775 | 35,48 | 12 | 94 | 639 | 805 | 37,98 | 13,34 | 99,72 | 656,8 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 23% | - | 12% | 33% | 55% | 23% | - | 12% | 33% | 55% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 387,3 | 0,8 | 4,4 | 37,9 | 0,3 | 0,5 | 7,0 | 0,8 | 70,9 | 1,2 | 18,8 |
| 11-14 жас | 435,8 | 0,7 | 6,8 | 54,6 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 1,0 | 86,2 | 1,5 | 26,0 |
| 15-18 жас | 462,7 | 0,7 | 6,8 | 55,3 | 0,4 | 0,7 | 9,4 | 1,0 | 89,2 | 1,5 | 26,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 793,8 | 214,5 | 102,6 | 502,2 | 3,4 | 361,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1041,9 | 291,1 | 133,9 | 641,9 | 4,4 | 496,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1075,9 | 293,7 | 140,5 | 663,9 | 4,6 | 518,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Өсімдік майы қосылған балғын қияр салаты | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,8 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 | 80 | 1,4 | 5,1 | 1,2 | 52,4 |
| Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті | 200 | 28,4 | 12,8 | 20,3 | 322 | 220 | 30,9 | 13,8 | 23,6 | 356 | 250 | 35 | 15,7 | 27 | 400,7 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 440 | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502 | 550 | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619 | 580 | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |
| Барлығы % | - | 12% | 30% | 58% | 24% | - | 12% | 30% | 58% | 24% | - | 12% | 30% | 58% | 23% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 180,9 | 0,5 | 0,9 | 7,9 | 0,2 | 0,6 | 2,2 | 0,4 | 56,7 | 1,6 | 5,2 |
| 11-14 жас | 254,1 | 0,6 | 1,3 | 9,7 | 0,3 | 0,8 | 2,6 | 0,5 | 69,2 | 2,0 | 6,1 |
| 15-18 жас | 272,2 | 0,7 | 1,4 | 10,2 | 0,3 | 0,9 | 2,7 | 0,5 | 75,0 | 2,2 | 6,3 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 639,2 | 376,6 | 88,0 | 525,3 | 2,6 | 314,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 803,8 | 500,1 | 109,5 | 661,4 | 3,2 | 461,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 851,7 | 526,5 | 114,6 | 707,4 | 3,4 | 474,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 6,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| «Горное солнце» салаты (балғын қырыққабат, сәбіз және қияр) | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,0 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4,0 | 59,1 |
| Балықтың туралған еті қосылған картоп-сәбіз пісірмесі | 200 | 15,1 | 6,3 | 13,5 | 179 | 220 | 16,7 | 8,2 | 14,6 | 208 | 250 | 18,5 | 8,3 | 17,1 | 226,9 |
| Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 120 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | - | 22,25 | 13,4 | 68,4 | 523 | - | 25,55 | 16,5 | 79,3 | 610 | - | 27,35 | 16,6 | 81,8 | 602,4 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 511,5 | 0,6 | 2,9 | 26,5 | 0,4 | 0,6 | 3,8 | 0,6 | 88,3 | 2,1 | 72,9 |
| 11-14 жас | 678,1 | 0,7 | 3,4 | 34,5 | 0,5 | 0,7 | 4,7 | 0,8 | 102,8 | 2,3 | 81,7 |
| 15-18 жас | 752,2 | 0,7 | 3,5 | 35,7 | 0,5 | 0,7 | 4,9 | 0,8 | 106,2 | 2,4 | 83,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,8 | 305,1 | 110,6 | 450,6 | 2,8 | 322,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1475,1 | 335,3 | 134,7 | 536,6 | 3,7 | 455,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1533,0 | 344,0 | 140,3 | 555,6 | 3,9 | 480,4 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

3 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған) | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58,0 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 100 | 1,5 | 5,2 | 8,1 | 89,8 |
| Сиыр етінен самса | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 14,4 | 6,7 | 33,9 | 270 | 140 | 24,5 | 9,4 | 33,9 | 395,2 |
| Жент (ұлттық десерт) | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 | 25 | 1,5 | 5,1 | 0,5 | 14,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 20 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9 | 35 | 2,38 | 0,42 | 16,2 | 75,3 | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,6 | 86 |
| Барлығы | 405 | 18,45 | 17,8 | 50,1 | 418 | 510 | 27,23 | 25,4 | 76,4 | 634 | 555 | 37,82 | 28,08 | 80,83 | 781,05 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 237,5 | 0,3 | 6,1 | 11,5 | 0,3 | 0,5 | 4,4 | 0,7 | 73,6 | 3,2 | 19,5 |
| 11-14 жас | 279,2 | 0,3 | 6,3 | 14,4 | 0,4 | 0,5 | 5,2 | 0,8 | 84,1 | 3,5 | 20,9 |
| 15-18 жас | 279,7 | 0,3 | 7,1 | 14,8 | 0,4 | 0,6 | 6,1 | 0,9 | 88,6 | 4,2 | 21,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Тұздалған қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 0,545 | 2,5 | 1,05 | 28,5 | 80 | 0,73 | 3,1 | 1,8 | 35 | 100 | 0,9 | 5 | 2,1 | 57 |
| Тауықтың туралған еті қосылған картоп гратені | 200 | 27,9 | 10,6 | 15,7 | 274 | 220 | 30,6 | 13,2 | 17,1 | 315 | 250 | 33,8 | 15,8 | 19 | 359,9 |
| Сүт-томат тұздығы | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 | 20 | 0,7 | 2,7 | 2,8 | 38,5 |
| Майлылығы 2,5% айран | 100 | 3,3 | 3,5 | 3,6 | 65 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146 | 150 | 7,4 | 7,9 | 8,1 | 146,3 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 34,95 | 19,6 | 48,55 | 523 | 620 | 43,43 | 27,4 | 64,3 | 696 | 670 | 46,8 | 31,9 | 66,5 | 737 |
| Барлығы % | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% | - | 13% | 30% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 583,0 | 0,8 | 5,7 | 101,6 | 0,6 | 0,6 | 3,9 | 0,5 | 109,9 | 2,1 | 339,7 |
| 11-14 жас | 633,5 | 0,9 | 7,5 | 133,0 | 0,8 | 0,8 | 5,1 | 0,6 | 151,8 | 2,5 | 347,1 |
| 15-18 жас | 633,5 | 0,9 | 7,6 | 133,3 | 0,8 | 0,8 | 5,2 | 0,6 | 153,3 | 2,5 | 347,1 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1187,1 | 298,0 | 156,8 | 577,7 | 3,8 | 275,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1573,0 | 378,3 | 202,5 | 747,2 | 5,5 | 370,0 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1586,6 | 379,5 | 205,7 | 757,8 | 5,6 | 391,1 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 21,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 2 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Өсімдік майы қосылған қызылша салаты | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 8,8 | 80 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 | 80 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 10,3 |
| Сиыр етінен жасалған қарапайым голубцы | 200 | 15,1 | 5,7 | 13,3 | 178 | 220 | 18,5 | 7,1 | 16,3 | 220 | 250 | 24,6 | 7,8 | 19,7 | 309,5 |
| Итмұрыннан жасалған сусын | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 13 | 58,9 | 200 | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| Пробиотиктері бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 690 | 21,88 | 9,735 | 54,82 | 415 | 750 | 26,78 | 11,3 | 67,1 | 503 | 780 | 32,88 | 12,04 | 70,52 | 566,4 |
| Барлығы % | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% | - | 14% | 29% | 57% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 386,2 | 0,2 | 4,4 | 113,8 | 0,3 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 100,5 | 4,3 | 52,2 |
| 11-14 жас | 400,2 | 0,2 | 6,0 | 128,0 | 0,3 | 0,6 | 6,9 | 0,7 | 120,6 | 4,8 | 59,0 |
| 15-18 жас | 482,0 | 0,2 | 6,4 | 143,2 | 0,4 | 0,6 | 7,6 | 0,8 | 126,6 | 5,2 | 65,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1106,8 | 388,4 | 106,4 | 568,4 | 4,0 | 524,9 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1272,2 | 405,2 | 123,7 | 633,1 | 4,9 | 682,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1364,5 | 413,5 | 131,9 | 669,4 | 5,4 | 710,7 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 3 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Фасоль мен қияр қосылған салат | 60 | 3,1 | 3,3 | 5,3 | 65,8 | 80 | 4,2 | 4,4 | 7,0 | 87,8 | 100 | 5,4 | 5,5 | 9,0 | 111,9 |
| Күркетауық етінен паста Болоньезе | 200 | 24,5 | 5,5 | 45,3 | 335,6 | 220 | 27,1 | 6,7 | 48,9 | 372,3 | 250 | 30,3 | 8,0 | 54,4 | 419,3 |
| Майлылығы 2,5% сүт | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 80 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 | 200 | 6,9 | 3,26 | 9,76 | 98 |
| Алма | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 | 100 | 0,3 | 0 | 11,6 | 49,3 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 32,25 | 12,55 | 69,4 | 531 | 600 | 38,5 | 14,4 | 77,3 | 607 | 650 | 42,9 | 16,76 | 84,76 | 678,5 |
| Барлығы % | - | 12% | 30% | 55% | 24% | - | 12% | 30% | 55% | 25% | - | 12% | 30% | 55% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 366,6 | 2,5 | 2,7 | 26,5 | 0,3 | 0,7 | 4,4 | 0,5 | 101,1 | 4,4 | 17,4 |
| 11-14 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,1 | 0,4 | 0,9 | 6,4 | 0,6 | 114,2 | 6,3 | 23,2 |
| 15-18 жас | 407,2 | 2,5 | 3,2 | 34,4 | 0,4 | 0,9 | 6,5 | 0,6 | 115,6 | 6,3 | 23,2 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 741,9 | 239,5 | 86,7 | 540,1 | 4,2 | 298,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 988,9 | 306,5 | 111,1 | 674,5 | 5,5 | 401,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1002,5 | 307,7 | 114,3 | 685,1 | 5,6 | 422,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 4,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 5,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 5,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Пекин қырыққабаты мен сәбізден жасалған салат | 60 | 0,3 | 3,1 | 0,9 | 32,6 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,4 | 80 | 1,38 | 5,1 | 1,15 | 52,42 |
| Көкөніс қосып пісірілген балық | 200 | 16,8 | 5,4 | 11,8 | 164 | 220 | 20,3 | 8,9 | 14,7 | 200 | 250 | 21,7 | 10,1 | 18,5 | 220,9 |
| Құрғақ жеміс-жидектерден жасалған компот | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 | 200 | 0,5 | - | 20,2 | 85,7 |
| Банан | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 | 100 | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| Пробиотигі бар йогурт | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 | 100 | 2,8 | 3,5 | 8 | 74,7 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 690 | 23,35 | 12,3 | 64,3 | 495 | 750 | 29,43 | 18 | 76,6 | 596 | 780 | 30,83 | 19,2 | 80,35 | 589,72 |
| Барлығы % | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 540,2 | 0,2 | 4,8 | 27,3 | 0,3 | 0,4 | 6,8 | 0,7 | 83,7 | 0,8 | 66,1 |
| 11-14 жас | 760,2 | 0,2 | 7,2 | 35,3 | 0,4 | 0,5 | 8,8 | 0,9 | 105,3 | 0,9 | 76,6 |
| 15-18 жас | 748,4 | 0,2 | 7,2 | 37,7 | 0,4 | 0,5 | 9,0 | 1,0 | 108,2 | 0,9 | 75,7 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 983,3 | 257,1 | 83,1 | 399,8 | 3,2 | 477,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1203,4 | 277,1 | 105,5 | 491,1 | 4,2 | 677,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1228,9 | 295,4 | 113,2 | 528,3 | 4,4 | 732,6 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

4 апта 5 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| Винегрет (картоп, сәбіз, қызанақ, қырыққабат ашытылған) | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 58 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 | 80 | 1,3 | 5,3 | 6,1 | 78,5 |
| Сиыр етінен пісірілген палау | 100 | 12,2 | 5,5 | 27,5 | 222 | 120 | 10,62 | 3,6 | 30,5 | 197 | 140 | 17,1 | 7,3 | 37,9 | 305,2 |
| Лимон-алма сусыны | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 | 200 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 35,2 |
| Ірімшік (ұлттық десерт) | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 | 20 | 6,4 | 8,0 | 4,1 | 114,6 |
| Мандариндер | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,43 | 27 | 100 | 0,6 | 0,135 | 5,43 | 27 |
| Қара бидай-бидай наны | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 86 |
| Барлығы | 510 | 22,4 | 17,74 | 64,13 | 525 | 570 | 22,72 | 17,6 | 77,2 | 564 | 590 | 29,2 | 21,34 | 84,63 | 646,5 |
| Барлығы % | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% | - | 12% | 30% | 58% | 25% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | C, мг |
| 7-10 жас | 785,3 | 0,2 | 5,8 | 10,4 | 0,4 | 0,5 | 5,8 | 0,8 | 61,6 | 4,0 | 26,6 |
| 11-14 жас | 985,4 | 0,2 | 9,9 | 14,1 | 0,5 | 0,7 | 7,0 | 0,9 | 76,8 | 4,8 | 30,6 |
| 15-18 жас | 985,4 | 0,2 | 10,0 | 14,4 | 0,5 | 0,7 | 7,1 | 0,9 | 78,3 | 4,8 | 30,6 |
| Минералдар | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1245,4 | 226,1 | 103,3 | 415,7 | 4,2 | 345,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1518,0 | 295,7 | 128,8 | 532,1 | 5,2 | 530,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1531,7 | 296,9 | 132,0 | 542,7 | 5,3 | 551,9 | - | - | - | - | - |
| Тағамдық талшықтар | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

№ 3 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 |
| Қызанақ пен қиярды сәндеп кесу | 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 |
| 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 | 0,3 | 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,53 | 2,7 | 0 | 34,4 | 15 | 3,79 | 4,05 | 0 | 51,6 | 15 | 3,79 | 4,05 | 0 | 51,6 |
| Барлығы | - | 27,1 | 9,3 | 68,3 | 465,4 | - | 32,4 | 11,0 | 77,1 | 536,5 | - | 34,6 | 13,1 | 81,8 | 583,6 |
| Барлығы, % | - | 16,3% | 26,0% | 58,7% | 22,2% | - | 16,1% | 26,7% | 57,5% | 21,9% | - | 16,4% | 27,0% | 56,1% | 21,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 374,9 | 0,3 | 4,9 | 14,0 | 0,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 | 38,0 | 0,3 | 20,7 |
| 11-14 жас | 426,6 | 0,3 | 5,1 | 15,9 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 0,5 | 47,9 | 0,3 | 22,6 |
| 15-18 жас | 502,9 | 0,3 | 6,5 | 17,9 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 0,7 | 53,0 | 0,3 | 24,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 670,4 | 37,6 | 51,1 | 265,1 | 2,0 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 797,7 | 48,3 | 63,5 | 325,9 | 2,4 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 863,2 | 52,5 | 68,5 | 349,0 | 2,5 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сәбіз және қияр таяқшалары | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,0 | 10,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 324,0 | 12,1 | 80 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 11,7 |
| Бұқтырылған сиыр еті | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 75,5 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 83,3 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 97,7 |
| Көкөніс 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 |
| 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 |
| Айран /майлы айран | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | - | 19,0 | 11,4 | 59,4 | 415,6 | - | 21,9 | 13,3 | 392,1 | 488,7 | - | 23,5 | 16,0 | 75,6 | 539,8 |
| Барлығы, % | - | 18,2% | 24,6% | 57,2% | 19,8% | - | 17,9% | 24,4% | 321,0% | 23,3% | - | 17,4% | 26,6% | 56,0% | 25,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 730,8 | 0,1 | 4,1 | 18,0 | 0,1 | 0,3 | 6,2 | 0,3 | 48,4 | 0,5 | 47,7 |
| 11-14 жас | 798,5 | 0,1 | 4,1 | 18,9 | 0,3 | 0,4 | 7,2 | 0,5 | 58,2 | 0,5 | 50,9 |
| 15-18 жас | 1376,1 | 0,1 | 11,4 | 41,0 | 0,5 | 0,8 | 28,8 | 1,2 | 123,1 | 3,5 | 79,6 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 829,0 | 229,8 | 70,9 | 289,7 | 2,7 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 921,5 | 238,1 | 82,0 | 329,6 | 3,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 2046,9 | 409,5 | 161,2 | 827,2 | 6,3 | 1,5 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 19,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 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 |
| Тауық кірпілері | 70 | 12,7 | 4,4 | 8,0 | 122,4 | 90 | 18,5 | 5,6 | 10,4 | 166,0 | 100 | 19,7 | 5,7 | 12,1 | 178,5 |
| 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 |
| Рататуй | 100 | 1 | 3,2 | 3 | 45,5 | 150 | 1,5 | 5,3 | 4,4 | 72 | 150 | 1,5 | 5,3 | 4,4 | 72,0 |
| 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 |
| 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 | - | 19,9 | 16,1 | 52,1 | 433,6 | - | 27,5 | 19,5 | 61,6 | 532,6 | - | 29,4 | 20,7 | 64,6 | 563,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 502,5 | 0,6 | 9,2 | 65,7 | 0,2 | 0,1 | 10,8 | 0,4 | 44,6 | 0,7 | 345,9 |
| 11-14 жас | 537,9 | 0,7 | 8,9 | 77,5 | 0,3 | 0,2 | 15,2 | 0,6 | 58,3 | 0,8 | 350,9 |
| 15-18 жас | 582,3 | 0,8 | 10,7 | 85,9 | 0,4 | 0,2 | 17,5 | 0,7 | 67,3 | 0,9 | 354,4 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 627,0 | 161,1 | 86,1 | 336,7 | 2,4 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 789,2 | 178,4 | 104,8 | 433,1 | 2,9 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 853,2 | 197,5 | 112,9 | 477,7 | 3,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 11,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамақтың атауы | Жас ерекшелігі 7-10 жас | | | | | Жас ерекшелігі 11-14 жас | | | | | Жас ерекшелігі 15-18 жас | | | | |
| Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал | Шығымы, г | Б, г | Ж, г | У, г | ккал |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Пісірілген балық таяқшалары | 70 | 10,5 | 2,9 | 5,5 | 90,1 | 90 | 12,5 | 3,8 | 6,5 | 110,2 | 100 | 15,6 | 4,2 | 7,8 | 131,4 |
| 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 |
| Мұздатылған/қайнатылған жүгері гарнир | 30 | 0,7 | 0,3 | 3,4 | 19,1 | 30 | 1,0 | 0,4 | 5,1 | 28,0 | 30 |  |  |  | 0,0 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 |
| 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 | - | 24,6 | 14,5 | 63,8 | 484,1 | - | 28,0 | 18,2 | 72,9 | 567,4 | - | 30,5 | 17,4 | 71,3 | 563,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 537,8 | 0,5 | 2,8 | 13,7 | 0,3 | 0,7 | 7,9 | 0,4 | 55,6 | 2,0 | 25,4 |
| 11-14 жас | 657,9 | 0,5 | 3,1 | 15,3 | 0,4 | 0,7 | 9,1 | 0,6 | 63,3 | 2,1 | 26,8 |
| 15-18 жас | 672,4 | 0,7 | 3,3 | 16,0 | 0,4 | 0,8 | 9,6 | 0,6 | 69,5 | 2,3 | 26,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1399,6 | 345,0 | 127,0 | 462,4 | 5,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1528,6 | 367,8 | 141,8 | 511,4 | 5,5 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1576,9 | 380,9 | 147,0 | 541,6 | 5,6 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 8,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Түсті қырыққабат және сәбіз салаты | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,5 | 80 | 1,0 | 3,2 | 2,8 | 44,0 | 100 | 1,2 | 3,2 | 3,6 | 48,0 |
| Тұздықпен қайнатылған жылқы еті | 70 | 19,3 | 2,1 | 1,1 | 116,3 | 90 | 22,3 | 2,4 | 1,4 | 135 | 100 | 24,1 | 2,6 | 1,6 | 146,2 |
| Қамыр жаймасы | 130 | 5,8 | 4,5 | 29 | 196,2 | 150 | 7 | 5,6 | 34,6 | 236,1 | 180 | 10 | 7,2 | 52,5 | 317,8 |
| 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 |
| Сүт | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Барлығы | - | 32,5 | 15,2 | 52,9 | 519,2 | - | 37,8 | 16,8 | 63,9 | 604,4 | - | 42,8 | 18,6 | 82,8 | 701,3 |
| Барлығы, % | - | 12,1% | 26,3% | 61,1% | 24,7% | - | 13,2% | 25,0% | 61,8% | 24,7% | - | 14,4% | 25,0% | 60,6% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 335,9 | 0,3 | 5,3 | 15,3 | 0,3 | 0,2 | 5,2 | 0,4 | 54,7 | 1,7 | 42,6 |
| 11-14 жас | 410,6 | 0,3 | 7,1 | 21,8 | 0,3 | 0,2 | 6,9 | 0,6 | 78,8 | 2,1 | 61,8 |
| 15-18 жас | 553,2 | 0,4 | 7,1 | 24,2 | 0,4 | 0,3 | 7,6 | 0,7 | 82,8 | 2,4 | 63,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 724,6 | 60,6 | 51,2 | 216,4 | 6,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 896,1 | 77,0 | 65,0 | 259,7 | 6,3 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1038,4 | 85,1 | 75,4 | 323,6 | 8,4 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 8,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Ескертпе: 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 |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,5 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 28,6 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 35,0 |
| Құс етінен жасалған Болоньез 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 |
| Айран 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 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 | 560 | 32,2 | 9,7 | 85,0 | 556,4 | 540 | 36,5 | 11,2 | 99,3 | 644,3 | 670 | 40,0 | 12,5 | 106,1 | 697,2 |
| Барлығы, % |  | 23,2% | 15,7% | 61,1% | 26,5% |  | 22,7% | 15,6% | 61,7% | 26,3% |  | 23,0% | 16,1% | 60,9% | 25,8% |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,5 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 28,6 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 35,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 517,4 | 0,2 | 3,9 | 21,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 0,4 | 48,6 | 0,3 | 29,0 |
| 11-14 жас | 546,8 | 0,2 | 4,8 | 31,4 | 0,3 | 0,3 | 15,0 | 0,5 | 67,2 | 0,3 | 38,4 |
| 15-18 жас | 656,5 | 0,2 | 5,7 | 31,7 | 0,3 | 0,3 | 16,6 | 0,6 | 64,7 | 0,3 | 36,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 886,8 | 170,2 | 75,0 | 383,2 | 3,5 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 934,7 | 179,1 | 84,8 | 429,0 | 3,9 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1100,4 | 187,7 | 93,8 | 471,0 | 4,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сүтті-қызанақ соусы қосылған 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 |
| 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 |
| 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 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 | 360 | 19,0 | 10,3 | 59,9 | 408,3 | 400 | 23,9 | 11,9 | 78,2 | 515,5 | 430 | 28,0 | 13,5 | 90,4 | 595,1 |
| Барлығы, % | - | 18,6% | 22,7% | 58,7% | 19,4% | - | 18,5% | 20,8% | 60,7% | 21,0% | - | 18,8% | 20,4% | 60,8% | 22,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 251,8 | 0,2 | 4,0 | 7,5 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 29,1 | 0,8 | 4,4 |
| 11-14 жас | 304,2 | 0,2 | 4,1 | 6,4 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 0,4 | 38,9 | 1,0 | 5,1 |
| 15-18 жас | 368,7 | 0,2 | 5,0 | 7,1 | 0,3 | 0,0 | 7,9 | 0,5 | 41,0 | 1,0 | 5,5 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 479,5 | 61,8 | 51,8 | 209,0 | 3,0 | 0,20 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 610,2 | 81,2 | 67,4 | 279,0 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 644,9 | 83,8 | 71,6 | 292,2 | 3,8 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Қызылша салаты | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| Тауық таяқшалары | 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 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 122,3 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| Алма | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 49,0 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 |
| Қара 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 | 550 | 45,1 | 16,7 | 64,4 | 605,0 | 610 | 51,2 | 17,3 | 77,6 | 671,2 | 650 | 58,4 | 19,1 | 93,1 | 777,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 278.31 | 0.62 | 5.38 | 14.53 | 0.13 | 0.14 | 7.83 | 0.42 | 41.65 | 0.66 | 22.31 |
| 11-14 жас | 354.83 | 0.89 | 7.93 | 16.34 | 0.34 | 0.15 | 10.38 | 0.42 | 60.48 | 0,9 | 24.91 |
| 15-18 жас | 432.53 | 0.79 | 9.26 | 17.74 | 9.85 | 0.15 | 0.15 | 0.72 | 63.43 | 1.53 | 25.51 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 553.98 | 61.08 | 50.72 | 230.14 | 02.07 | 0.55 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 759.23 | 99.72 | 64.35 | 282.71 | 3.32 | 0.59 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 797.89 | 89.27 | 75.61 | 357.59 | 2.8 | 0.74 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық, | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7.40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9.29 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Таулы күн салаты | 60 | 0,9 | 3,3 | 3,3 | 46,5 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4 | 59,1 | 80 | 1,1 | 4,3 | 4 | 59,1 |
| Минтайдан 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 |
| Шөптермен қайнатылған картоп | 130 | 2,0 | 4,2 | 16,3 | 111,1 | 150 | 2,3 | 6,0 | 19,0 | 139,2 | 180 | 2,8 | 7,5 | 22,5 | 168,7 |
| 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 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |
| Барлығы | 450 | 16,7 | 8,1 | 57,9 | 371,1 | 510 | 22,6 | 10,1 | 71,4 | 466,6 | 550 | 24,7 | 12,3 | 78,5 | 523,2 |
| Барлығы, % | - | 18,0% | 19,6% | 62,4% | 17,7% | - | 19,3% | 19,5% | 61,2% | 19,0% | - | 18,9% | 21,2% | 60,0% | 19,4% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 |
| Сиыр 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 |
| Денсаулық сусыны | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 64,5 | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 64,5 | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,6 | 64,5 |
| Қара 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 | 490 | 23,7 | 13,1 | 72,8 | 503,7 | 550 | 28,0 | 16,8 | 86,8 | 610,5 | 600 | 29,8 | 20,4 | 99,4 | 700,8 |
| Барлығы, % | - | 18,8% | 23,4% | 57,8% | 24,0% | - | 18,3% | 24,8% | 56,9% | 24,9% | - | 17,0% | 26,3% | 56,7% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 784,5 | 0,1 | 6,19 | 9,7 | 0,2 | 0,2 | 7,23 | 0,5 | 38,6 | 0,8 | 12,06 |
| 11-14 жас | 949,2 | 0,1 | 8,1 | 11,52 | 0,3 | 0,2 | 8,4 | 0,5 | 44,5 | 0,95 | 12,56 |
| 15-18 жас | 1146,4 | 0,1 | 9,37 | 13,37 | 0,3 | 0,2 | 8,51 | 0,5 | 46,9 | 1,38 | 12,95 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 545,6 | 77,4 | 56 | 251,2 | 3,4 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 600 | 103,2 | 65,4 | 298 | 3,58 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 646,3 | 112,8 | 67,6 | 307 | 3,63 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 7,51 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7,87 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Ескертпе: 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 ұсақталған 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 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 | - | 34,8 | 12,4 | 68,3 | 524,1 | - | 39,6 | 16,3 | 80,7 | 627,9 | - | 42,1 | 16,7 | 86,8 | 666,4 |
| Барлығы, % | - | 26,6% | 21,3% | 52,1% | 25,0% | - | 25,2% | 23,4% | 51,4% | 25,6% | - | 25,3% | 22,6% | 52,1% | 24,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Көкөністермен пісірілген макарон | 130 | 5,2 | 3,9 | 25,8 | 159,1 | 150 | 6,0 | 5,2 | 30,4 | 192,4 | 180 | 7,3 | 7,8 | 37,1 | 247,8 |
| 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 | - | 24,1 | 12,9 | 62,0 | 460,5 | - | 28,1 | 15,7 | 73,7 | 548,5 | - | 31,6 | 18,7 | 82,0 | 622,7 |
| Барлығы, % | - | 20,9% | 25,2% | 53,9% | 21,9% | - | 20,5% | 25,8% | 53,7% | 22,4% | - | 20,3% | 27,0% | 52,7% | 23,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 |
| 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 |
| Күріш көкөністермен 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 |
| Лимонды сусын | 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 | 34,1 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| 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 | - | 23,5 | 13,0 | 58,7 | 445,9 | - | 29,6 | 15,3 | 70,7 | 538,4 | - | 31,4 | 15,6 | 76,5 | 571,5 |
| Барлығы, % | - | 21,1% | 26,2% | 52,7% | 21,2% | - | 22,0% | 25,5% | 52,5% | 22,0% | - | 22,0% | 24,5% | 53,5% | 21,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 424,1 | 0,2 | 1,7 | 8,6 | 0,0 | 0,1 | 11,3 | 0,4 | 22,1 | 0,2 | 9,0 |
| 11-14 жас | 504,9 | 0,2 | 1,9 | 9,7 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 0,5 | 30,8 | 0,3 | 9,6 |
| 15-18 жас | 651,5 | 0,1 | 2,0 | 10,3 | 0,3 | 0,2 | 15,2 | 0,5 | 35,1 | 0,3 | 13,6 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 479,2 | 42,4 | 43,2 | 220,6 | 1,6 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 602,0 | 53,0 | 56,6 | 287,5 | 2,0 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 688,2 | 69,8 | 62,1 | 312,7 | 2,5 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Ірімшік қосылған қызылша салаты | 60 | 4,5 | 6,5 | 3,0 | 88,5 | 80 | 4,7 | 8,5 | 4,3 | 112,5 | 100 | 2,3 | 7,0 | 6,1 | 96,6 |
| Балық каштандары | 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 |
| 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/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 | - | 31,4 | 16,26 | 80,22 | 592,78 | - | 37,93 | 19,42 | 92,98 | 698,42 | - | 40,69 | 18,25 | 101,57 | 733,29 |
| Барлығы, % | - | 21,2% | 24,7% | 54,1% | 28,2% | - | 21,7% | 25,0% | 53,3% | 28,5% | - | 22,2% | 22,4% | 55,4% | 27,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 107,2 | 0,2 | 4,3 | 59,4 | 0,4 | 0,3 | 8,3 | 0,3 | 86,8 | 1,0 | 17,0 |
| 11-14 жас | 115,4 | 0,2 | 6,1 | 69,2 | 0,5 | 0,4 | 10,5 | 0,5 | 109,2 | 1,3 | 18,3 |
| 15-18 жас | 100,1 | 0,3 | 6,2 | 82,4 | 0,6 | 0,5 | 11,5 | 0,4 | 146,0 | 1,3 | 22,0 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1053,8 | 228,2 | 113,2 | 430,2 | 4,1 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1310,2 | 251,0 | 138,0 | 536,1 | 5,1 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1540,8 | 182,8 | 162,9 | 557,3 | 5,9 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Айран 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | - | 25,9 | 13,7 | 50,5 | 428,3 | - | 29,0 | 16,1 | 58,3 | 493,5 | - | 34,1 | 17,8 | 61,7 | 542,8 |
| Барлығы, % | - | 24,1% | 28,7% | 47,2% | 20,4% | - | 23,5% | 29,3% | 47,3% | 20,1% | - | 25,1% | 29,4% | 45,5% | 20,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 400,0 | 0,2 | 4,3 | 48,8 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,4 | 46,0 | 0,9 | 54,6 |
| 11-14 жас | 403,2 | 0,2 | 5,2 | 57,4 | 0,3 | 0,1 | 6,4 | 0,5 | 56,6 | 0,9 | 62,8 |
| 15-18 жас | 440,5 | 0,2 | 5,6 | 72,4 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,6 | 62,5 | 1,1 | 71,4 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 637,5 | 57,5 | 43,4 | 165,1 | 3,2 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 735,3 | 67,7 | 53,2 | 201,2 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 838,1 | 74,5 | 59,0 | 229,4 | 4,1 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 12,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 13,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 14,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,5 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 28,6 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 35,0 |
| 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 |
| Айран 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 560 | 29,3 | 8,4 | 67,6 | 463,5 | 540 | 32,0 | 8,8 | 80,9 | 531,1 | 670 | 33,9 | 8,9 | 87,2 | 564,8 |
| Барлығы, % |  | 25,3% | 16,3% | 58,4% | 22,1% |  | 24,1% | 14,9% | 61,0% | 21,7% |  | 24,0% | 14,2% | 61,8% | 20,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | 42,5 | 20 | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,5 | 20 | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,5 |
| 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Барлығы | 450 | 18,1 | 10,1 | 44,5 | 341,3 | 490 | 23,0 | 11,3 | 57,9 | 425,3 | 520 | 25,3 | 12,6 | 60,6 | 457,0 |
| Барлығы, % |  | 21,2% | 26,6% | 52,2% | 16,3% |  | 21,6% | 23,9% | 54,5% | 17,4% |  | 22,1% | 24,8% | 53,0% | 16,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 241,7 | 0,1 | 2,3 | 102 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 41,5 | 0,4 | 45,5 |
| 11-14 жас | 283 | 0,1 | 2,9 | 132,6 | 0,2 | 0,1 | 6,1 | 0,5 | 54 | 0,6 | 46,8 |
| 15-18 жас | 418,8 | 0,1 | 3,4 | 156,2 | 0,3 | 0,2 | 10,1 | 0,9 | 54,5 | 1,8 | 58,5 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 600,6 | 74,6 | 41,8 | 160,1 | 2,7 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 752 | 96,9 | 54,8 | 215,1 | 3,4 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 952,7 | 106,4 | 66,1 | 285,3 | 3,7 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 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 |
| Ұсақталған тары | 130 | 3,73 | 3,87 | 24,09 | 146,1 | 150 | 4,27 | 5,72 | 27,53 | 178,7 | 180 | 4,82 | 7,58 | 30,98 | 211,4 |
| 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 |
| 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 | 27,7 | 10,0 | 68,4 | 477,4 | 690 | 31,9 | 13,5 | 82,8 | 583,2 | 750 | 33,7 | 16,6 | 89,2 | 644,8 |
| Барлығы, % | - | 23,2% | 18,9% | 57,3% | 22,7% | - | 21,8% | 20,8% | 56,8% | 23,8% | - | 20,9% | 23,2% | 55,3% | 23,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 516,4 | 0,6 | 6,3 | 15,4 | 0,3 | 0,1 | 15 | 0,8 | 66 | 0,8 | 32,8 |
| 11-14 жас | 843,9 | 0,7 | 8,28 | 44,3 | 0,5 | 0,2 | 17,2 | 0,9 | 85,4 | 0,8 | 35,8 |
| 15-18 жас | 936,4 | 0,8 | 9,66 | 46,2 | 0,6 | 0,3 | 18 | 0,9 | 97,2 | 0,9 | 36,2 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 688,8 | 72 | 35,4 | 80,6 | 1,9 | 0,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1029,0 | 181,2 | 157,1 | 553,1 | 5,8 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1138,9 | 193,3 | 172,2 | 601,6 | 6,6 | 1,0 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Қызанақ пен тәтті бұрыш салаты | 60 | 0,49 | 2,56 | 1,78 | 32,1 | 80 | 2,3 | 5,3 | 2,1 | 65,3 | 100 | 2,8 | 5,3 | 2,2 | 67,7 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 67,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 112,5 | 50 | 3,7 | 0,5 | 22,9 | 110,9 |
| Барлығы | 570 | 16,6 | 9,9 | 68,0 | 428,1 | 630 | 19,4 | 12,9 | 82,2 | 523,9 | 670 | 20,4 | 12,1 | 86,7 | 537,1 |
| Барлығы, % |  | 15,5% | 20,7% | 63,6% | 20,4% |  | 14,8% | 22,1% | 62,8% | 21,4% |  | 15,2% | 20,2% | 64,6% | 19,9% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Тұқымдармен пісірілген асқабақ | 74 | 2,3 | 2 | 3,9 | 42,8 | 104 | 2,5 | 2 | 4,9 | 47,6 | 104 | 2,5 | 2 | 4,9 | 47,6 |
| 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 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| 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 | 430 | 21,0 | 12,6 | 67,0 | 465,4 | 470 | 24,1 | 21,6 | 76,9 | 598,4 | 500 | 25,1 | 17,0 | 86,9 | 601,0 |
| Барлығы, % |  | 18,0% | 24,4% | 57,6% | 22,2% |  | 16,1% | 32,5% | 51,4% | 24,4% |  | 16,7% | 25,5% | 57,8% | 22,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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)

№ 3 нұсқа

1 апта

1 апта 1 кун

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Сүт | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Құрма | 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 | - | 30,4 | 18,9 | 74,2 | 596,8 | - | 35,3 | 21,5 | 83,6 | 677,7 | - | 37,6 | 26,0 | 88,9 | 748,9 |
| Барлығы, % | - | 20,3% | 28,5% | 49,7% | 28,4% | - | 20,8% | 28,6% | 49,3% | 27,7% | - | 20,1% | 31,3% | 47,5% | 27,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 1284,7 | 0,1 | 6,9 | 10,9 | 0,1 | 0,1 | 14,3 | 0,5 | 31,1 | 0,4 | 16,1 |
| 11-14 жас | 1541,0 | 0,1 | 8,4 | 13,6 | 0,3 | 0,2 | 17,0 | 0,6 | 40,1 | 0,5 | 16,8 |
| 15-18 жас | 1605,0 | 0,1 | 9,7 | 14,3 | 0,3 | 0,2 | 18,1 | 0,7 | 41,6 | 0,5 | 17,0 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 749,7 | 90,8 | 55,2 | 308,9 | 2,1 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 900,3 | 123,4 | 69,1 | 382,1 | 2,5 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 935,7 | 125,9 | 72,7 | 403,3 | 2,6 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 8,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 2 кун

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Қайнатылған жүгері гарнир | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,2 |
| 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 | - | 22,5 | 12,6 | 70,1 | 483,4 | - | 27,0 | 14,3 | 84,3 | 573,7 | - | 31,7 | 15,1 | 98,7 | 657,9 |
| Барлығы, % | - | 18,6% | 23,4% | 58,0% | 23,0% | - | 18,8% | 22,4% | 58,8% | 23,4% | - | 19,3% | 20,7% | 60,0% | 24,4% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 132,1 | 0,7 | 1,5 | 5,1 | 0,1 | 0,2 | 5,5 | 0,2 | 35,2 | 1,3 | 4,8 |
| 11-14 жас | 146,9 | 0,8 | 1,7 | 5,7 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,4 | 44,6 | 1,6 | 5,2 |
| 15-18 жас | 154,5 | 0,9 | 1,8 | 6,0 | 0,3 | 0,2 | 7,4 | 0,4 | 46,4 | 1,7 | 5,2 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 485,5 | 79,6 | 42,7 | 208,0 | 2,5 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 593,9 | 98,7 | 56,0 | 272,9 | 3,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 600,0 | 101,0 | 57,6 | 283,1 | 3,1 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 6,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 3 кун

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 салаты | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| 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 |
| 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 |
| Мүкжидек сусыны | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 | 200 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26,1 |
| 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Барлығы | - | 37,5 | 12,9 | 54,8 | 485,4 | - | 45,9 | 17,0 | 72,5 | 626,1 | - | 51,8 | 17,7 | 81,2 | 690,8 |
| Барлығы, % | - | 18,5% | 30,3% | 51,2% | 23,1% | - | 18,9% | 30,6% | 50,5% | 25,6% | - | 18,6% | 29,8% | 51,6% | 25,6% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 85,7 | 0,5 | 1,5 | 50,3 | 0,4 | 0,2 | 13,9 | 0,4 | 67,2 | 0,5 | 1,5 |
| 11-14 жас | 92,4 | 0,5 | 2,2 | 58,5 | 0,5 | 0,2 | 17,1 | 0,7 | 81,7 | 0,5 | 1,6 |
| 15-18 жас | 100,1 | 0,5 | 2,4 | 70,7 | 0,6 | 0,3 | 19,2 | 0,7 | 94,4 | 0,6 | 1,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 679,2 | 61,5 | 82,1 | 470,8 | 4,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 835,3 | 77,9 | 102,8 | 557,0 | 4,8 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 967,5 | 88,3 | 119,0 | 624,5 | 5,5 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 12,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 15,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 17,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

1 апта 4 кун

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 39,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 3,2 | 43,5 | 100 | 0,9 | 5,1 | 4,2 | 66,3 |
| 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 |
| Жасыл өсінділерден қайнатылған картоп | 130 | 2,5 | 4,2 | 19,4 | 125,8 | 150 | 2,7 | 5,9 | 21,0 | 147,6 | 180 | 3,4 | 7,6 | 24,8 | 181,6 |
| 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 |  | 18,0 | 11,3 | 76,6 | 480,5 |  | 23,3 | 13,1 | 85,2 | 551,6 |  | 25,8 | 17,5 | 93,6 | 635,5 |
| Барлығы, % |  | 15,0% | 21,2% | 63,8% | 22,9% |  | 16,9% | 21,3% | 61,8% | 22,5% |  | 16,2% | 24,8% | 58,9% | 23,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 325,3 | 0,3 | 4,6 | 31,9 | 0,2 | 0,3 | 7,1 | 0,4 | 64,0 | 0,9 | 47,0 |
| 11-14 жас | 350,9 | 0,4 | 5,2 | 40,9 | 0,4 | 0,3 | 8,9 | 0,6 | 82,9 | 1,3 | 51,3 |
| 15-18 жас | 545,7 | 0,4 | 6,8 | 48,4 | 0,4 | 0,3 | 10,2 | 0,7 | 93,6 | 1,4 | 63,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1239,3 | 125,1 | 87,7 | 253,7 | 3,3 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1443,4 | 145,6 | 110,7 | 327,4 | 3,7 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1669,5 | 178,8 | 122,9 | 373,3 | 4,6 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 8,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 10,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Түсті қырыққабат және сәбіз салаты | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,2 | 39,5 | 80 | 1,0 | 3,2 | 2,8 | 44,0 | 100 | 1,2 | 3,2 | 3,6 | 48,0 |
| Тұздықпен қайнатылған жылқы еті | 70 | 19,3 | 2,1 | 1,1 | 116,3 | 90 | 22,3 | 2,4 | 1,4 | 135 | 100 | 24,1 | 2,6 | 1,6 | 146,2 |
| Қамыр жаймасы | 130 | 5,8 | 4,5 | 29 | 196,2 | 150 | 7 | 5,6 | 34,6 | 236,1 | 180 | 10 | 7,2 | 52,5 | 317,8 |
| 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 |
| Сүт | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Барлығы | - | 32,5 | 15,2 | 52,9 | 519,2 | - | 37,8 | 16,8 | 63,9 | 604,4 | - | 42,8 | 18,6 | 82,8 | 701,3 |
| Барлығы, % | - | 12,1% | 26,3% | 61,1% | 24,7% | - | 13,2% | 25,0% | 61,8% | 24,7% | - | 14,4% | 25,0% | 60,6% | 26,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 335,9 | 0,3 | 5,3 | 15,3 | 0,3 | 0,2 | 5,2 | 0,4 | 54,7 | 1,7 | 42,6 |
| 11-14 жас | 410,6 | 0,3 | 7,1 | 21,8 | 0,3 | 0,2 | 6,9 | 0,6 | 78,8 | 2,1 | 61,8 |
| 15-18 жас | 553,2 | 0,4 | 7,1 | 24,2 | 0,4 | 0,3 | 7,6 | 0,7 | 82,8 | 2,4 | 63,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 724,6 | 60,6 | 51,2 | 216,4 | 6,0 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 896,1 | 77,0 | 65,0 | 259,7 | 6,3 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1038,4 | 85,1 | 75,4 | 323,6 | 8,4 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 8,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Ескертпе: 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 |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,5 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 28,6 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 35,0 |
| Құс етінен жасалған Болоньез 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 |
| Айран 2,5% | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,75 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 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 | 560 | 32,2 | 9,7 | 85,0 | 556,4 | 540 | 36,5 | 11,2 | 99,3 | 644,3 | 670 | 40,0 | 12,5 | 106,1 | 697,2 |
| Барлығы, % | - | 23,2% | 15,7% | 61,1% | 26,5% | - | 22,7% | 15,6% | 61,7% | 26,3% | - | 23,0% | 16,1% | 60,9% | 25,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 517,4 | 0,2 | 3,9 | 21,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 0,4 | 48,6 | 0,3 | 29,0 |
| 11-14 жас | 546,8 | 0,2 | 4,8 | 31,4 | 0,3 | 0,3 | 15,0 | 0,5 | 67,2 | 0,3 | 38,4 |
| 15-18 жас | 656,5 | 0,2 | 5,7 | 31,7 | 0,3 | 0,3 | 16,6 | 0,6 | 64,7 | 0,3 | 36,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 886,8 | 170,2 | 75,0 | 383,2 | 3,5 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 934,7 | 179,1 | 84,8 | 429,0 | 3,9 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1100,4 | 187,7 | 93,8 | 471,0 | 4,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сүтті-қызанақ соусы қосылған 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 |
| 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 |
| 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 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 | 360 | 19,0 | 10,3 | 59,9 | 408,3 | 400 | 23,9 | 11,9 | 78,2 | 515,5 | 430 | 28,0 | 13,5 | 90,4 | 595,1 |
| Барлығы, % | - | 18,6% | 22,7% | 58,7% | 19,4% | - | 18,5% | 20,8% | 60,7% | 21,0% | - | 18,8% | 20,4% | 60,8% | 22,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 251,8 | 0,2 | 4,0 | 7,5 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 29,1 | 0,8 | 4,4 |
| 11-14 жас | 304,2 | 0,2 | 4,1 | 6,4 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 0,4 | 38,9 | 1,0 | 5,1 |
| 15-18 жас | 368,7 | 0,2 | 5,0 | 7,1 | 0,3 | 0,0 | 7,9 | 0,5 | 41,0 | 1,0 | 5,5 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 479,5 | 61,8 | 51,8 | 209,0 | 3,0 | 0,20 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 610,2 | 81,2 | 67,4 | 279,0 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 644,9 | 83,8 | 71,6 | 292,2 | 3,8 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Қызылша салаты | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| Тауық таяқшалары | 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 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 122,3 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 | 200 | 7,7 | 4,3 | 12,9 | 121,1 |
| Алма | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 49,0 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 | 100 | 3,5 | 1,6 | 4,5 | 46,4 |
| Қара 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 | 550 | 45,1 | 16,7 | 64,4 | 605,0 | 610 | 51,2 | 17,3 | 77,6 | 671,2 | 650 | 58,4 | 19,1 | 93,1 | 777,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 278.31 | 0.62 | 5.38 | 14.53 | 0.13 | 0.14 | 7.83 | 0.42 | 41.65 | 0.66 | 22.31 |
| 11-14 жас | 354.83 | 0.89 | 7.93 | 16.34 | 0.34 | 0.15 | 10.38 | 0.42 | 60.48 | 0,9 | 24.91 |
| 15-18 жас | 432.53 | 0.79 | 9.26 | 17.74 | 9.85 | 0.15 | 0.15 | 0.72 | 63.43 | 1.53 | 25.51 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 553.98 | 61.08 | 50.72 | 230.14 | 02.07 | 0.55 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 759.23 | 99.72 | 64.35 | 282.71 | 3.32 | 0.59 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 797.89 | 89.27 | 75.61 | 357.59 | 2.8 | 0.74 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық, | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7.40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9.29 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 езбе | 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 |
| 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 |
| Барлығы | 490 | 26,5 | 15,3 | 67,0 | 527,1 | 570 | 34,3 | 18,9 | 83,5 | 658,5 | 630 | 39,9 | 22,2 | 92,3 | 732,3 |
| Барлығы, % | - | 20,1% | 26,1% | 50,8% | 25,1% | - | 20,8% | 25,9% | 50,7% | 26,9% | - | 21,8% | 27,3% | 50,4% | 27,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 60,8 | 0,1 | 1,1 | 52,7 | 0,4 | 0,2 | 6,5 | 0,2 | 58,2 | 0,7 | 2,8 |
| 11-14 жас | 68,7 | 0,1 | 1,5 | 61,5 | 0,5 | 0,2 | 8,5 | 0,3 | 72,2 | 0,9 | 4,1 |
| 15-18 жас | 69,6 | 0,3 | 2,2 | 73,6 | 0,6 | 0,4 | 9,7 | 0,4 | 82,4 | 0,9 | 4,3 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 782,47 | 99,4 | 94 | 322,7 | 3,6 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 938,60 | 119,5 | 118,3 | 412,3 | 4,3 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1080,3 | 129,7 | 133,8 | 466,4 | 5 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Қызылша салаты | 60 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,6 | 80 | 0,9 | 4 | 5,5 | 61,6 | 100 | 1,1 | 4,1 | 6,5 | 67,3 |
| 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 |
| 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| 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 | - | 21,6 | 12,3 | 45,8 | 400,8 | - | 25,1 | 16,0 | 53,2 | 478,1 | - | 29,2 | 16,7 | 55,6 | 514,3 |
| Барлығы, % | - | 21,6% | 27,6% | 45,7% | 19,1% | - | 21,0% | 30,0% | 44,5% | 19,5% | - | 22,7% | 29,1% | 43,2% | 19,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 372,1 | 0,1 | 4,3 | 48,8 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 0,4 | 46,0 | 0,9 | 54,6 |
| 11-14 жас | 376,7 | 0,1 | 5,2 | 57,4 | 0,3 | 0,1 | 6,4 | 0,5 | 56,6 | 0,9 | 62,8 |
| 15-18 жас | 411,1 | 0,1 | 5,6 | 72,4 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 0,6 | 62,5 | 1,1 | 71,4 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 637,5 | 57,5 | 43,4 | 165,1 | 3,2 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 735,3 | 67,7 | 53,2 | 201,2 | 3,6 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 838,1 | 74,5 | 59,0 | 229,4 | 4,1 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 7,7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 8,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| Кесілген көкөністер | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 80 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 29,0 | 100 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 36,0 |
| 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 |
| Айран 2,5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75,2 |
| 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 | 560 | 29,3 | 8,4 | 67,6 | 469,2 | 540 | 32,0 | 8,8 | 80,9 | 538,3 | 670 | 33,9 | 8,9 | 87,2 | 572,7 |
| Барлығы, % | - | 25,0% | 16,1% | 57,7% | 22,3% | - | 23,8% | 14,7% | 60,2% | 22,0% | - | 23,7% | 14,0% | 60,9% | 21,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сиыр еті қосылған 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 | 42,3 | 20 | 0,5 | 3,7 | 1,8 | 42,3 |
| 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Барлығы | 460 | 20,6 | 12,8 | 44,5 | 390,3 | 505 | 26,8 | 15,3 | 57,9 | 497,4 | 535 | 29,1 | 16,6 | 60,6 | 531,4 |
| Барлығы, % | - | 21,1% | 29,5% | 45,6% | 18,6% | - | 21,5% | 27,7% | 46,6% | 20,3% | - | 21,9% | 28,2% | 45,6% | 19,7% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 241,7 | 0,1 | 2,3 | 102 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 41,5 | 0,8 | 45,5 |
| 11-14 жас | 283 | 0,1 | 2,9 | 132,6 | 0,2 | 0,1 | 6,1 | 0,5 | 54,5 | 1 | 58,5 |
| 15-18 жас | 418,8 | 0,1 | 3,4 | 156,2 | 0,3 | 0,2 | 10,7 | 0,9 | 54,5 | 1,8 | 42,8 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 600,6 | 74,6 | 41,8 | 160,1 | 2,7 | 0,2 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 752 | 96,9 | 54,8 | 215,1 | 3,4 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 952,7 | 106,4 | 66,1 | 285,3 | 3,7 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | г | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сүт | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| Құрма | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 | 120 | 0,5 | 0,3 | 13,6 | 60,0 |
| 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 | - | 30,5 | 16,9 | 68,3 | 582,4 | - | 33,4 | 18,6 | 78,8 | 650,6 | - | 34,8 | 20,1 | 87,4 | 704,6 |
| Барлығы, % | - | 18,7% | 26,1% | 55,2% | 27,7% | - | 18,5% | 25,7% | 55,8% | 26,6% | - | 19,8% | 25,7% | 49,6% | 26,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 929,9 | 0,6 | 5,6 | 65,5 | 0,2 | 0,2 | 13,8 | 0,6 | 54,2 | 0,8 | 369,6 |
| 11-14 жас | 1016,1 | 0,7 | 6,6 | 80,9 | 0,3 | 0,2 | 15,1 | 0,7 | 67,2 | 0,8 | 379,1 |
| 15-18 жас | 1098,4 | 0,8 | 7,6 | 89,9 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 0,7 | 73,2 | 0,9 | 385,0 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 755,7 | 154,8 | 86,8 | 356,9 | 2,3 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 879,9 | 170,4 | 98,7 | 482,9 | 2,7 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 932,4 | 177,6 | 102,6 | 422,1 | 2,9 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 | 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 | 16,6 | 9,9 | 68,0 | 438,8 | 630 | 19,4 | 12,9 | 82,2 | 534,4 | 670 | 20,4 | 12,1 | 86,7 | 552,9 |
| Барлығы, % | - | 15,2% | 25,2% | 59,6% | 20,9% | - | 14,6% | 27,6% | 57,8% | 21,8% | - | 14,8% | 26,6% | 58,6% | 20,5% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1093,08 | 170,82 | 89,8 | 259,4 | 2,78 | 0,65 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1131,58 | 175,02 | 99,5 | 374,7 | 3,08 | 0,75 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1191,58 | 185,02 | 99,5 | 394,7 | 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 |
| 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 | 0,1 | 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/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 | - | 21,4 | 12,7 | 82,8 | 534,6 | - | 23,8 | 21,6 | 88,1 | 624,8 | - | 24,8 | 17,0 | 98,1 | 657,2 |
| Барлығы, % | - | 16,0% | 31,3% | 52,7% | 25,5% | - | 15,2% | 31,0% | 56,4% | 25,5% | - | 15,1% | 23,2% | 59,7% | 24,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 191,6 | 0,1 | 4,1 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 5,3 | 0,2 | 37,0 | 1,1 | 13,3 |
| 11-14 жас | 253,7 | 0,1 | 6,5 | 5,2 | 0,3 | 0,4 | 7,3 | 0,4 | 53,2 | 1,4 | 20,4 |
| 15-18 жас | 281,0 | 0,1 | 6,6 | 5,8 | 0,4 | 0,4 | 7,7 | 0,4 | 56,5 | 1,5 | 22,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 812,1 | 242,1 | 83,1 | 313,5 | 4,9 | 0,3 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 976,9 | 251,0 | 96,9 | 376,2 | 5,9 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1015,9 | 253,4 | 99,3 | 386,6 | 6,0 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 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 болоньез 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 |
| Сүт | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 | 150 | 4,5 | 5,2 | 6,8 | 100,5 |
| 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 | 560 | 33,6 | 15,3 | 85,8 | 634,3 | 540 | 38,2 | 16,7 | 99,7 | 723,6 | 670 | 42,9 | 18,7 | 107,4 | 791,5 |
| Барлығы, % | - | 19,1% | 28,6% | 47,7% | 30,2% | - | 19,2% | 28,7% | 52,1% | 29,5% | - | 19,7% | 29,2% | 51,1% | 29,3% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 338,7 | 0,2 | 6,9 | 38,3 | 0,2 | 0,1 | 12,6 | 0,4 | 48 | 0,3 | 25,6 |
| 11-14 жас | 387,2 | 0,2 | 6,6 | 51,9 | 0,4 | 0,1 | 14,5 | 0,5 | 59,9 | 0,3 | 31 |
| 15-18 жас | 484,4 | 0,2 | 9,3 | 59,7 | 0,4 | 0,1 | 16,5 | 0,6 | 69,1 | 0,3 | 34,5 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 26 | 293,5 | 68,5 | 841,9 | 3,8 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 42,1 | 355,7 | 82,7 | 979,3 | 4,3 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 54,3 | 402,3 | 93,5 | 1120 | 4,8 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Өсімдік майы қосылған ашытылған қырыққабат салаты | 70 | 0,5 | 2,5 | 1,1 | 28,5 | 80 | 0,7 | 3,1 | 1,8 | 38,0 | 100 | 0,9 | 5,0 | 2,1 | 57,0 |
| Бұқтырылған сиыр еті | 70 | 8,8 | 4,3 | 0,4 | 84,1 | 90 | 10,1 | 4,5 | 0,6 | 93,0 | 100 | 11,0 | 5,7 | 0,6 | 108,0 |
| 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 |
| 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 |
| Жартылай қатты ірімшік | 10 | 2,5 | 2,7 | 0,0 | 34,4 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 | 15 | 3,8 | 4,1 | 0,0 | 51,6 |
| Барлығы | 440 | 17,3 | 13,0 | 54,9 | 423,1 | 505 | 22,3 | 16,6 | 72,2 | 548,9 | 545 | 24,1 | 21,2 | 77,7 | 621,8 |
| Барлығы, % | - | 16,3% | 27,7% | 51,9% | 20,1% | - | 16,3% | 27,1% | 52,6% | 22,4% | - | 15,5% | 30,6% | 50,0% | 23,0% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 692,8 | 0,1 | 4,7 | 14,4 | 0,2 | 0 | 5,3 | 0,4 | 49,9 | 0,5 | 33,7 |
| 11-14 жас | 760,5 | 0,1 | 3,6 | 14 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 0,5 | 50,5 | 0,5 | 37,9 |
| 15-18 жас | 826,2 | 0,1 | 4,5 | 16 | 0,3 | 0,2 | 5,9 | 0,5 | 54,3 | 0,5 | 41,3 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 18,1 | 158 | 56 | 654,5 | 2,9 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 20,4 | 168,9 | 57,1 | 646,1 | 2,9 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 21,4 | 177,2 | 61,8 | 700,7 | 3,2 | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 |
| Алма | 120 | 0,3 | 0,1 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,1 | 13,2 | 56,0 | 120 | 0,3 | 0,1 | 13,2 | 56,0 |
| 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 | - | 23,0 | 22,4 | 61,3 | 500,9 | - | 35,8 | 31,5 | 75,3 | 592,3 | - | 42,6 | 39,6 | 84,8 | 650,9 |
| Барлығы, % | - | 18,3% | 33,1% | 48,6% | 23,9% | - | 18,1% | 33,5% | 48,4% | 24,2% | - | 16,2% | 34,0% | 49,8% | 24,1% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 512 | 0,4 | 2,3 | 13,5 | 0,3 | 0,3 | 6 | 0,3 | 38,3 | 1,1 | 23,3 |
| 11-14 жас | 647 | 0,4 | 2,6 | 15,1 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 0,3 | 45 | 1,2 | 24,6 |
| 15-18 жас | 660,1 | 0,6 | 2,8 | 15,8 | 0,3 | 0,4 | 7,7 | 0,5 | 51,2 | 1,4 | 24,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 119,2 | 246,5 | 66,9 | 837,4 | 1,9 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 141,9 | 295,5 | 81,7 | 966,4 | 2,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 155,1 | 325,7 | 86,9 | 1015 | 2,3 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 0,4 | 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 | 28,7 | 10,5 | 77,5 | 555,1 | 690 | 34,7 | 12,2 | 93,1 | 663,0 | 750 | 39,7 | 14,0 | 112,0 | 760,2 |
| Барлығы, % | - | 20,7% | 16,9% | 55,9% | 26,4% | - | 16,9% | 24,5% | 58,6% | 27,1% | - | 16,8% | 23,7% | 59,5% | 28,2% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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

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 қияр | 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 | B1, 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 | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | | B1, 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 | | | Ca, 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 | | r | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - | |
| 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 |
| 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 езбе | 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | | B1, мг | | В2, мг | | В3, мг | | | В6, мг | | В9, мкг | | В12, мкг | | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | | - | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 517,4 | 0,2 | 3,9 | 21,6 | 0,1 | 0,3 | 13,2 | 0,4 | 48,6 | 0,3 | 29,0 |
| 11-14 жас | 546,8 | 0,2 | 4,8 | 31,4 | 0,3 | 0,3 | 15,0 | 0,5 | 67,2 | 0,3 | 38,4 |
| 15-18 жас | 656,5 | 0,2 | 5,7 | 31,7 | 0,3 | 0,3 | 16,6 | 0,6 | 64,7 | 0,3 | 36,9 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 886,8 | 170,2 | 75,0 | 383,2 | 3,5 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 934,7 | 179,1 | 84,8 | 429,0 | 3,9 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1100,4 | 187,7 | 93,8 | 471,0 | 4,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сиыр 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 798,5 | 0,1 | 6,19 | 11,7 | 0,2 | 0,4 | 7,93 | 0,5 | 51,6 | 1,2 | 13,06 |
| 11-14 жас | 963,2 | 0,1 | 8,1 | 13,52 | 0,3 | 0,4 | 9,1 | 0,5 | 57,5 | 1,35 | 13,56 |
| 15-18 жас | 1160,4 | 0,1 | 9,37 | 15,37 | 0,3 | 0,4 | 9,21 | 0,5 | 59,9 | 1,78 | 13,95 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 694,6 | 191,4 | 67 | 338,2 | 3,4 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 749 | 217,2 | 76,4 | 385 | 3,58 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 795,3 | 226,8 | 78,6 | 394 | 3,63 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 7,51 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 7,87 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 косылған 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 каштандары | 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-10 жас | 107,2 | 0,2 | 4,3 | 59,4 | 0,4 | 0,3 | 8,3 | 0,3 | 86,8 | 1,0 | 17,0 |
| 11-14 жас | 115,4 | 0,2 | 6,1 | 69,2 | 0,5 | 0,4 | 10,5 | 0,5 | 109,2 | 1,3 | 18,3 |
| 15-18 жас | 100,1 | 0,3 | 6,2 | 82,4 | 0,6 | 0,5 | 11,5 | 0,4 | 146,0 | 1,3 | 22,0 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 1053,8 | 228,2 | 113,2 | 430,2 | 4,1 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1310,2 | 251,0 | 138,0 | 536,1 | 5,1 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1540,8 | 182,8 | 162,9 | 557,3 | 5,9 | 0,7 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 16,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 8,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 9,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 516,4 | 0,6 | 6,3 | 15,4 | 0,3 | 0,1 | 15 | 0,8 | 66 | 0,8 | 32,8 |
| 11-14 жас | 843,9 | 0,7 | 8,28 | 44,3 | 0,5 | 0,2 | 17,2 | 0,9 | 85,4 | 0,8 | 35,8 |
| 15-18 жас | 936,4 | 0,8 | 9,66 | 46,2 | 0,6 | 0,3 | 18 | 0,9 | 97,2 | 0,9 | 36,2 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 688,8 | 72 | 35,4 | 80,6 | 1,9 | 0,1 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1029,0 | 181,2 | 157,1 | 553,1 | 5,8 | 0,9 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1138,9 | 193,3 | 172,2 | 601,6 | 6,6 | 1,0 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 1194,4 | 0,3 | 6,5 | 19,1 | 0,3 | 0,4 | 16,9 | 0,5 | 50,1 | 1,2 | 19,5 |
| 11-14 жас | 1486,3 | 0,4 | 8,0 | 22,3 | 0,4 | 0,6 | 20,1 | 0,9 | 63,5 | 1,6 | 20,8 |
| 15-18 жас | 1835,7 | 0,4 | 9,3 | 25,5 | 0,4 | 0,6 | 21,7 | 1,0 | 68,7 | 1,7 | 21,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 945,9 | 332,2 | 84,2 | 50,1 | 50,1 | 0,4 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 1049,3 | 237,4 | 80,1 | 629,2 | 2,9 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 1264,1 | 480,1 | 113,1 | 677,5 | 3,1 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 10,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 278.31 | 0.62 | 5.38 | 14.53 | 0.13 | 0.14 | 7.83 | 0.42 | 41.65 | 0.66 | 22.31 |
| 11-14 жас | 354.83 | 0.89 | 7.93 | 16.34 | 0.34 | 0.15 | 10.38 | 0.42 | 60.48 | 0,9 | 24.91 |
| 15-18 жас | 432.53 | 0.79 | 9.26 | 17.74 | 9.85 | 0.15 | 0.15 | 0.72 | 63.43 | 1.53 | 25.51 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 553.98 | 61.08 | 50.72 | 230.14 | 02.07 | 0.55 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 759.23 | 99.72 | 64.35 | 282.71 | 3.32 | 0.59 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 797.89 | 89.27 | 75.61 | 357.59 | 2.8 | 0.74 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 7.40 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 9.29 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 езбе | 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| Сиыр 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 255,7 | 0,1 | 2,3 | 104 | 0,1 | 0,3 | 5,4 | 0,3 | 54,5 | 1,2 | 46,5 |
| 11-14 жас | 297 | 0,1 | 2,9 | 134,6 | 0,2 | 0,3 | 6,8 | 0,5 | 67,5 | 1,4 | 59,5 |
| 15-18 жас | 432,8 | 0,1 | 3,4 | 158,2 | 0,3 | 0,4 | 10,8 | 0,9 | 67,5 | 2,2 | 43,8 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 6,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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 | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дәрумендер | А, мкг | D, мкг | Е, мг | К, мкг | B1, мг | В2, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
| 7-10 жас | 512 | 0,4 | 2,3 | 13,5 | 0,3 | 0,3 | 6 | 0,3 | 38,3 | 1,1 | 23,3 |
| 11-14 жас | 647 | 0,4 | 2,6 | 15,1 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 0,3 | 45 | 1,2 | 24,6 |
| 15-18 жас | 660,1 | 0,6 | 2,8 | 15,8 | 0,3 | 0,4 | 7,7 | 0,5 | 51,2 | 1,4 | 24,7 |
| Минералдар | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Na, мг | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 119,2 | 246,5 | 66,9 | 837,4 | 1,9 | 0,6 | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 141,9 | 295,5 | 81,7 | 966,4 | 2,2 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| 15-18 жас | 155,1 | 325,7 | 86,9 | 1014,7 | 2,3 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| диеталық талшық | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7-10 жас | 5,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11-14 жас | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 | B1, 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 | Ca, 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 | r | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 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 | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 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 | Ақуыздар | 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 | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 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 | 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 |
| 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | В1 | 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 | А дәрумені, мкг | D дәрумені, мкг | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 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 | - | - | - |

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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 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 | - | - | - |

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 көкөнстер (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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | А дәрумені, мкг | D дәрумені, мкг | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | А дәрумені, мкг | D дәрумені, мкг | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 печеньесі | 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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 | Е дәрумені, mg | К дәрумені, мкг | В1 дәрумені, мг | В3 дәрумені, мг | В5 дәрумені, мг | В6 дәрумені, мг | В7 дәрумені, мкг | В9 дәрумені, мкг | С 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыз | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 лаваштытың ішіне май жағуға болады). Үстіне пекин қырыққабаты мен шөптер салыңыз. Роллды ораңыз. Беру алдында қысқа толқынды пеште немесе бу конвектоматында ысытып алыңыз.

1 апта 2-күн

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ірімшік пен қияр қосылған бутерброд |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 сәтінен бастап 1 сағаттан артық емес, плюс 4±2 °С температурада сақталады. Беру температурасы +15 разряд °С 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Пита:  Бидай ұны  Ашытқы  Су  Йодталған тұз  Су | 36  1  1,3  0,2  20 | 50  36  1  1,3  0,2  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 °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.

1 апта 4-күн

Балық таяқшалары қосылған ролл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | 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  Қара бидай наны  Сарымай  Майлылығы кемінде 40% жартылай қатты ірімшік  Тұтас балғын қызанақ  Тұтасбалғын қияр | 43  40  10  5  10  12 | 40  40  10  5  9  10 | - | - | - | - |
| 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 °С температурада сақтау.

Беру температурасы +15 °С төмен емес.

Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

Сапаға қойылатын талаптар:

сыртқы түрі: кесу пішіні сақталған

консистенция: ескірмеген

түсі: көкөністерге сәйкес келеді

дәмі: нан, жылқы еті, май, көкөністер

иісі: қияр, қызанақ, ет және жаңа піскен нан.

2 апта

2 апта 1-күн

Күркетауық роллы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Өнімнің атауы | Салмағы  Брутто | Салмағы нетто | Химиялық құрамы | | | Калориялығы |
| Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |
| Лаваш  Күркетауық төс еті  Тұтас қызанақ  Сарымай  Көк  Пекин қырыққабаты | 50  43  10  10  5  13 | 50  39  9  10  3  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 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 °С температурада сақтау. Беру температурасы +15 °С төмен емес.

Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

Сапаға қойылатын талаптар:

сыртқы түрі: кесу пішіні сақталған

консистенция: ескірмеген

түсі: 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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Ашытылған қамыр:  Бидай ұны 550  Майлылығы 1,5% сиыр сүті  Су  Ашытқы  Су  Тауық жұмыртқасы  Сарымай  Йодталған тұз | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | 77  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | - | - | - | - |
| Ет және күріш қосылған туралған ет:  Сиырдың жон еті  Тұтас бас жуа  Сарымай  Күріш  Бидай ұн  Йодталған тұз | 38  4  2  3  0,3  0,1 | 34  34  3  2  3  0,3  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 етіости | 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 ораңыз. Беру алдында қысқа толқынды пеште немесе бу конвекторында ысытыңыз.

3 апта 2-күн

Тауықтың төс еті бар бутерброд

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 °С температурада сақтау. Температура подачи не ниже +15 С.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Қатпарлы қамыр:  Бидай ұны  Майлылығы 1,5% сиыр сүті  Су  Ашытқы  Су  Тауық жұмыртқасы  Сарымай  Йодталған тұз | 48  9  13  0,4  1,3  1/8  13  0,2 | 89  48  9  13  0,4  1,3  5  13  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 қатпарлы пирожок дайындалады. Туралған қияр порциямен беріледі.

3 апта 4-күн

Тартылған еттен, балық таяқшалары бар ролл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | 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 | | | | Калориялығы |
| Ақуыздар | | Майлар | Көмірсулар |
| Жылқының жұмсақ еті  Қара бидай наны  Сарымай  Кемінде 40% жартылай қатты ірімшік  Тұтас балғын қызанақ  Тұтас балғын қияр | 43  40  10  5  10  12 | | 40  40  10  5  9  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 °С температурада сақтау.

Беру температурасы +15 °С төмен емес.

Тұтынушыға сату (беру) тәсілі:

порциямен беріледі. Ыстық бутерброд түрінде беруге болады.

Сапаға қойылатын талаптар:

сыртқы түрі: кесу пішіні сақталған

консистенция: ескірмеген

түсі: көкөністерге сәйкес келеді

дәмі: нан, жылқы еті, май, көкөністер

иісі: қияр, қызанақ, ет және жаңа піскен нан

4 апта

4 апта 1-күн

Қырыққабат пен сәбіз қосылған пісірілген пирожок

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ашытылған қамыр:  Бидай ұны 550  Майлылығы 1,5% сиыр сүті  Су  Ашытқы  СУ  Тауық жұмыртқасы  Сарымай  Йодталған тұз | 42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | 77  42  8  11  0,3  1  4  12  0,2 | - | - | - | - |
| Туралған қырыққабат:  Ақ қауынды қырыққабат  Күнбағыс майы  Тұтас бас жуа  Тұтас балғын сәбіз  Күнбағыс майы  Йодталған тұз | 75  1  12  10  1  0,1 | 44  60  1  10  8  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 |
| Пробиотикьері 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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Сэндвичке арналған бөлке  Ашытқы қамыр:  Бидай ұн 550  Ақ қант  Тауық жұмыртқасы  Майлылығы 1,5% сиыр сүті  Ашытқы  Су  Сарымай  Йодталған тұз | 20  1  1/10  10  2  1  1  0,1 | 20  1  4  10  2  1  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 сэндвича |  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  | |  | Ккал |
| Пита:  Бидай ұны, 550  Ашытқы  Су  Йодталған тұз  Су | 36  1  1,3  0,2  20 | 50  36  1  1,3  0,2  20 | - | - | | - | - |
| Туралған балық еті  Көксеркенің жон еті  Тұтас бас жуа  Сарымай  Йодталған тұз | 54  7  5  0,1 | 36  42  6  5  0,1 | - | - | | - | - |
| Күнбағыс майы | 2 | 2 | - | - | | - | - |
| Тұтас пекин қырыққабаты  Тұтас балғын сәбіз  Тұтас қызанақ  Балғын аскөк | 9  7  4  2 | 7  5  3  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 қырыққабаты мен шөптер салынады. Роллға ораңыз. Қуыру шкафында ысытыңыз. | | | | | | | | |
|  | | | | | |
|
|  | | | | | |

4 апта 5-күн

Сиыр етінен самса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Химиялық құрамы | |  |  |
| Тамақтың атауы | Салмағы | Салмағы | Ақуыздар | Майлар | Көмірсулар |  |
|  | брутто,г | нетто,г |  |  |  | Ккал |
| Бидай ұны, 550  Күнбағыс майы  Тауық жұмыртқасы  Туралған еті үшін:  Сиырдың жон еті  Тұтас бас жуа  Йодталған тұз | 50  3  ¼ дана.  56  30  0,3 | 50  3  10  50  25  0,3 | - | - | - | - |
| 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 етіости | 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 | - | - | 19,55 | 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

**Согласовано**

27.08.2025 08:50 Ширинбекова Рита Абдукасымовна

27.08.2025 08:58 Кожатова Гулшарат Еркинбековна

27.08.2025 09:03 Тилесова Айгуль Шарапатовна

**Подписано**

27.08.2025 11:57 Садвакасов Н. О. ((и.о Бейсенова С. С.))

![test](data:application/vnd.openxmlformats-officedocument.wordprocessingml.footer+xml;base64,)