

БЕКТЕМІН
Астана қаласының
Қоғамдық денсаулық басқармасы басшысы
А. С. Тулеуова
«19» наурыз 2026 ж.

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

№4 үлгілік мәзір (түзетілген)

Жаз-күз

1 апта

1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қияр (тамаққа қосымша гарнир ретінде берілуі мүмкін)	30	0,25	0,05	0,65	4,05	40	0,250	0,050	1,500	7,450	50	0,330	0,085	0,920	5,765
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
Сүтпен шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Жылқы/сиыр етінен нан салма	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		26,4	8,1	67,8	496,0		30,4	8,4	77,2	578,1		32,4	10,5	81,0	620,9
<i>Барлығы, %</i>		21,3%	14,6%	54,6%	23,6%		21,0%	13,0%	53,4%	23,6%		20,9%	15,2%	52,2%	23,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г				
7-10 жас	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	5,4				
11-14 жас	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	7,1				
15-18 жас	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	7,4				

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен 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	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Көкөніс бұқтырмасы	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
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Барлығы		21,9	12,2	60,9	448,3		25,8	15,3	74,0	544,2		28,7	17,2	80,8	600,1
<i>Барлығы, %</i>		19,5%	24,5%	54,4%	21,3%		19,0%	25,3%	54,4%	22,2%		19,1%	25,8%	53,9%	22,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	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				
2	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				
3	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				
4	Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
5	7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3		7,7							
6	11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4		9,2							
7	15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4		9,9							
8																
9	1 апта 3 күн															
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11	Бұршақ пен сәбіз қосылған ақ қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
12	Пісірілген тауық таяқшалары	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
13	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
14	Бұршақ езбесі	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
15	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
16	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
17	Барлығы		35,2	13,0	67,1	526,2		42,6	14,7	81,7	629,3		48,4	15,8	90,0	695,8
18	<i>Барлығы, %</i>		<i>26,8%</i>	<i>22,2%</i>	<i>51,0%</i>	<i>25,1%</i>		<i>27,1%</i>	<i>21,0%</i>	<i>51,9%</i>	<i>25,7%</i>		<i>27,8%</i>	<i>20,4%</i>	<i>51,7%</i>	<i>25,8%</i>
19																
20	Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	К, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
21	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				
22	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				
23	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				
24	Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағамдық талшық, г							
25	7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3		14,5							
26	11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4		17,5							
27	15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7		20,3							
28																
29	1 апта 4 күн															
30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
31	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
32	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
33	Қартоп пен 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
34	Қосымша гарнирге жасыл бұршақ	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
35	Итмұрын сусыны	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

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
36		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
37		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
38		Барлығы		19,5	8,6	63,1	407,8		24,7	11,3	71,2	485,3		26,7	11,2	77,0	515,6
39		<i>Барлығы, %</i>		<i>19,1%</i>	<i>19,0%</i>	<i>61,9%</i>	<i>19,4%</i>		<i>20,4%</i>	<i>21,0%</i>	<i>58,7%</i>	<i>19,8%</i>		<i>20,7%</i>	<i>19,6%</i>	<i>59,7%</i>	<i>19,1%</i>
40																	
41		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
42		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				
43		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				
44		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				
45		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г								
46		7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9								
47		11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8								
48		15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0								
49																	
50		1 апта 5 күн															
51		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
52		Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
53		Тұздық қосылған қайнатылған ж	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
54		Қамырдан жасалған түйір	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
55		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
56		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
57		Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
58		<i>Барлығы, %</i>		<i>28,9%</i>	<i>23,5%</i>	<i>47,6%</i>	<i>23,2%</i>		<i>28,6%</i>	<i>22,6%</i>	<i>48,8%</i>	<i>23,0%</i>		<i>26,5%</i>	<i>22,4%</i>	<i>51,1%</i>	<i>25,3%</i>
59																	
60		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
61		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				
62		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				
63		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				
64		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамды талшық, г								
65		7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1								
66		11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	7,2								
67		15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	8,3								
68		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
69																	
70																	
71																	
72																	
73																	
74																	
75																	
76																	
77																	
78																	
79																	
80																	
81																	
82																	
83																	
84																	
85																	
86																	
87																	
88																	
89																	
90																	
91																	
92																	
93																	
94																	
95																	
96																	
97																	
98																	
99																	
100																	
101																	
102																	
103																	
104																	
105																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
106		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				
107		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				
108		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағамдық талшық, г							
109		7-10 жас	628,5	175,8	62,8	296,0	3,0	0,30		6,3							
110		11-14 жас	759,2	195,2	78,4	366,0	3,6	0,4		9,1							
111		15-18 жас	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4		10,0							
112																	
113		2 апта 3 күн															
114		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
115		Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
116		Тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8
117		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
118		Бұршақ бұршағынан 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
119		Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
120		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
121		Барлығы	450	34,6	10,9	64,6	495,1	510	40,8	11,6	78,6	586,3	550	48,8	13,4	94,8	698,8
122		<i>Барлығы, %</i>		<i>27,9%</i>	<i>19,9%</i>	<i>52,2%</i>	<i>23,6%</i>		<i>27,9%</i>	<i>17,9%</i>	<i>53,6%</i>	<i>23,9%</i>		<i>27,9%</i>	<i>17,2%</i>	<i>54,3%</i>	<i>25,9%</i>
123																	
124		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
125		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				
126		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				
127		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				
128		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
129		7-10 жас	1 515,96	307,5	157,4	635,8	9,0	0,70		17,84							
130		11-14 жас	1 714,96	322,4	179,2	719,9	9,0	0,80		19,84							
131		15-18 жас	1 903,86	338,7	202,0	801,7	13,7	0,9		23,4							
132																	
133		2 апта 4 күн															
134		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
135		Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
136		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
137		Сүтті-қызанақты 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
138		Картоп пен 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
139		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
140		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
141		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
142		<i>Барлығы, %</i>		<i>22,3%</i>	<i>25,6%</i>	<i>46,9%</i>	<i>20,9%</i>		<i>23,4%</i>	<i>26,5%</i>	<i>49,5%</i>	<i>21,2%</i>		<i>23,5%</i>	<i>24,8%</i>	<i>50,8%</i>	<i>20,4%</i>

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
143																	
144		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
145		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				
146		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				
147		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				
148		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг			тағамдық талшығы,						
149		7-10 жас	1003,5	110,1	80,0	242,0	2,58	0,7			6,68						
150		11-14 жас	2230,8	136,5	104,4	319,3	3,19	0,9			8,49						
151		15-18 жас	1357,3	145,6	112,3	352,8	3,58	1			7,41						
152																	
153		2 апта 5 күн															
154		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
155		Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
156		Жылқы / сиыр етінен жасалған п	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
157		Кептірілген жемістерден компот	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
158		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
159		Маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
160		Барлығы	460	23,3	10,0	89,1	546,7	510	27,1	12,5	102,7	638,8	550	28,8	14,9	114,8	715,6
161		<i>Барлығы, %</i>		17,0%	16,4%	65,2%	26,0%		17,0%	17,5%	64,3%	26,1%		16,1%	18,7%	64,2%	26,5%
162																	
163		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
164		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				
165		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				
166		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				
167		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг			тағам талшығы, г						
168		7-10 жас	694,6	191,4	67	338,2	3,4	0,6			7,1						
169		11-14 жас	749	217,2	76,4	385	3,58	0,8			7,51						
170		15-18 жас	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9			7,87						
171		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															
172																	
173																	
174																	
175		3 апта															
176		3 апта 1 күн															

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
177		Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
178	Тамақтың атауы	Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
179	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
180	Сәбіз және қияр таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	60	0,4	0,2	2,0	11,4	80	0,4	0,2	2,2	12,2	100	0,4	0,2	3,2	16,2
181	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
182	Көкөністер қосылған шашпа қарқұмық	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
183	Жаңа піскен алма мен мейізден	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
184	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
185	Барлығы		27,2	8,1	59,1	420,7		31,9	12,0	71,4	523,7		34,3	12,4	77,6	561,7
186	Барлығы, %		25,9%	17,3%	56,2%	20,0%		24,4%	20,6%	54,5%	21,4%		24,4%	19,9%	55,3%	20,8%
187																
188	Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
189	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				
190	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				
191	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				
192	Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		Тағам талшығы, г							
193	7-10 жас	1302,1	279,1	123,7	519,9	5,8	0,7		8,6							
194	11-14 жас	1452,1	293,7	140,5	591,3	6,5	0,9		10,5							
195	15-18 жас	1541,5	299,5	147,5	622,1	6,8	0,9		11,2							
196																
197	3 апта 2 күн															
198	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
199	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
200	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
201	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
202	Қант қосылған кептірілген	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
203	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
204	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
205	Барлығы		25,0	15,2	81,5	587,9		29,0	16,9	92,9	668,2		32,5	17,7	100,8	723,6
206	Барлығы, %		17,0%	23,2%	55,4%	28,0%		17,4%	22,8%	55,6%	27,3%		17,9%	22,0%	55,7%	26,8%
207																
208	Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
209	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				
210	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				
211	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				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
212		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
213		7-10 жас	455,0	54,4	41,3	215,8	3,0	0,3		4,9							
214		11-14 жас	549,7	64,2	52,0	265,7	3,5	0,5		6,4							
215		15-18 жас	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5		6,6							
216																	
217		3 апта 3 күн															
218		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
219		"Қызылша мен ірімшік" салаты (тағамға қосымша гирнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	60	0,8	3,5	1,5	40,7	80	1,5	4,6	1,9	55,0	100	1,4	5,8	2,3	67,0
220		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
221		Көкөністер қосылған күріш Көктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3
222		Лимон-алмадан "Денсаулық"	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
223		Қара бидай наны/бидай	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
224		Барлығы		21,8	13,8	60,2	452,2		27,3	15,8	72,6	541,8		29,0	17,3	78,8	586,9
225		<i>Барлығы, %</i>		19,3%	27,5%	53,3%	21,5%		20,2%	26,2%	53,6%	22,1%		19,8%	26,5%	53,7%	21,7%
226																	
227		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
228		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				
229		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				
230		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				
231		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
232		7-10 жас	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3		4,8							
233		11-14 жас	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5		6,4							
234		15-18 жас	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5		7,0							
235																	
236		3 апта 4 күн															
237		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
238		Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнирретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
239		Балық қаштандары	70	10,1	1,6	9,3	91,7	90	13,3	1,7	12,3	117,9	100	15,2	1,8	13,2	130,1
240		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
241		Бұршақ бұршағынан	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
242		Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
243		Қара бидай наны/бидай	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
244		Барлығы		27,0	9,7	68,0	474,9		33	11	80	561		39	11	88	617

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
245		Барлығы, %		22,7%	18,4%	57,3%	22,6%		23,9%	17,5%	57,3%	22,9%		25,5%	16,4%	56,9%	22,9%
246																	
247		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг				
248		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				
249		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				
250		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				
251		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг			тағам талшығы, г						
252		7-10 жас	1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6			16,4						
253		11-14 жас	1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7			19,8						
254		15-18 жас	1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7			22,6						
255																	
256		3 апта 5 күн															
257		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
258		Жылқы еті ұсыныс етінен жасалған "Сірне"	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
259		Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
260		Маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
261		Қара бидай нан/бидай	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
262		Барлығы		26,2	10,9	54,7	421,3		28,2	12,2	60,8	468,5		32,1	12,8	62,2	495,1
263		Барлығы, %		24,9%	23,2%	52,0%	20,1%		24,1%	23,3%	51,9%	19,1%		25,9%	23,2%	50,3%	18,3%
264																	
265		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг				
266		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				
267		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				
268		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				
269		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг			тағам талшығы, г						
270		7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3			6,1						
271		11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4			7,7						
272		15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4			8,2						
273		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															
274																	
275																	
276		4 апта															
277		4 апта 1 күн															
278			Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
279		Тамақтық атауы	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
280		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
281		Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
282		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
283		Сыыр 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
284		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
285		Қара бидай наны/бидай	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
286		Барлығы	500	29,3	11,9	66,2	489,5	590	33,7	14,5	80,7	587,7	620	35,5	15,8	86,1	628,2
287		<i>Барлығы, %</i>		<i>23,9%</i>	<i>21,8%</i>	<i>54,1%</i>	<i>23,3%</i>		<i>22,9%</i>	<i>22,1%</i>	<i>55,0%</i>	<i>24,0%</i>		<i>22,6%</i>	<i>22,6%</i>	<i>54,8%</i>	<i>23,3%</i>
288																	
289		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
290		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				
291		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				
292		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				
293		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								
294		7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9								
295		11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3								
296		15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3								
297																	
298		4 апта 2 күн															
299		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
300		Сыыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	15,1	6,6	15,3	181,0	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
301		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
302		Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
303		Жаңа піскен алмадан жасалған	200	0,3	0,4	18,9	80,4	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
304		Қара бидай наны/бидай	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
305		Барлығы	470	19,3	11,1	52,9	388,5	510	24,2	11,4	63,0	469,8	540	26,5	12,7	65,7	503,8
306		<i>Барлығы, %</i>		<i>19,9%</i>	<i>25,7%</i>	<i>54,5%</i>	<i>18,5%</i>		<i>20,6%</i>	<i>21,8%</i>	<i>53,6%</i>	<i>19,2%</i>		<i>21,0%</i>	<i>22,7%</i>	<i>52,2%</i>	<i>18,7%</i>
307																	
308		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
309		7-10 жас	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	0,8	46,5				
310		11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67	1	47,8				
311		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				
312		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								
313		7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2								
314		11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3								
315		15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1								
316																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
317	4 апта 3 күн																
318	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
319	Бұршақ пен қияр қосылған салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,5	1,6	2,6	30,8	40	2,1	2,2	3,5	42,2	50	2,7	2,7	4,5	53,1	
320	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	
321	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	
322	Итмұрын сусыны	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	
323	Қара бидай наны/бидай	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	
324	Барлығы	460	27,7	10,1	54,5	437,0	530	31,7	11,5	69,0	526,1	580	33,6	12,5	77,2	579,8	
325	<i>Барлығы, %</i>		25,3%	20,9%	49,9%	20,8%		24,1%	19,6%	52,4%	21,5%		23,2%	19,4%	53,3%	21,5%	
326																	
327	Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
328	7-10 жас	516,4	0,6	6,3	15,4	0,3	0,1	15	0,8	66	0,8	32,8					
329	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					
330	15-18 жас	936,4	0,8	9,66	46,2	0,6	0,3	18	0,9	97,2	0,9	36,2					
331	Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г									
332	7-10 жас	688,8	72	35,4	80,6	1,9	0,1	10,5									
333	11-14 жас	1029,0	181,2	157,1	553,1	5,8	0,9	13,6									
334	15-18 жас	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0	15,7									
335																	
336	4 апта 4 күн																
337	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
338	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	
339	Сүтті-қызанақты 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	
340	Картоп пен 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	
341	Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	
342	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	
343	Қара бидай наны/бидай	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	
344	Барлығы	470	24,9	13,8	52,6	435,9	530	27,7	16,8	66,8	531,7	570	28,7	16,0	71,3	544,9	
345	<i>Барлығы, %</i>		22,8%	28,5%	48,2%	20,8%		20,8%	28,4%	50,2%	21,7%		21,0%	26,4%	52,3%	20,2%	
346																	
347	Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
348	7-10 жас	628,5	1,1	5,26	21,54	0,4	0,3	7,14	0,5	85	2,1	57,04					
349	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					
350	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					
351	Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
352		7-10 жас	1239,8	201	102,6	308,2	3,18	0,8		8,83							
353		11-14 жас	1286,2	201	107	399,7	3,28	0,8		9,63							
354		15-18 жас	1366,2	212,9	109	424,7	3,38	0,8		9,83							
355																	
356		4 апта 5 күн															
357		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
358		Жылқы / сиыр етінен 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
359		Кептірілген жеміс компоты	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
360		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
361		Қара бидай наны\бидай	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
362		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
363		<i>Барлығы, %</i>		11,7%	16,5%	71,6%	22,8%		11,2%	26,1%	62,5%	24,9%		11,8%	19,3%	68,7%	22,7%
364																	
365		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
366		7-10 жас	196,6	0,1	4,6	8,08	0,2	0,4	5,61	0,2	42	1,1	24,26				
367		11-14 жас	258,7	0,1	7	10,18	0,3	0,4	7,6	0,4	58,2	1,4	31,36				
368		15-18 жас	286	0,1	7,7	10,78	0,4	0,4	8,01	0,4	61,5	1,5	33,94				
369		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
370		7-10 жас	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6		6,54							
371		11-14 жас	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7		8,84							
372		15-18 жас	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7		9,14							
373		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															
374																	
375																	

Түзетулер енгізілген №4 үлгілік мәзір

Қыс-көктем

1 апта

1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Құс етінен 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
Сыыр 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		29,4	14,0	73,1	536,8		35,3	16,6	84,5	628,6		37,5	19,9	89,3	686,3
<i>Барлығы, %</i>		<i>21,9%</i>	<i>23,5%</i>	<i>54,5%</i>	<i>25,6%</i>		<i>22,5%</i>	<i>23,8%</i>	<i>53,8%</i>	<i>25,7%</i>		<i>21,9%</i>	<i>26,1%</i>	<i>52,0%</i>	<i>25,4%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4	7,4				
11-14 жас	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6	9,3				
15-18 жас	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6	10,3				

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сыыр 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-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
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
Жана піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8
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	12,8	70,4	484,2		26,7	14,6	84,6	574,4		31,4	15,4	99,0	658,6
<i>Барлығы, %</i>		<i>18,3%</i>	<i>23,8%</i>	<i>58,2%</i>	<i>23,1%</i>		<i>18,6%</i>	<i>22,8%</i>	<i>58,9%</i>	<i>23,4%</i>		<i>19,1%</i>	<i>21,1%</i>	<i>60,1%</i>	<i>24,4%</i>

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				
15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9				

1 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Пісірілген тауық таяқшалары	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	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Бұршақ бұршағынан жасалынған 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	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
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	64,6	500,6		41,1	12,6	81,0	609,1		46,8	13,2	88,7	668,1
Барлығы, %		27,3%	19,6%	51,6%	23,8%		27,0%	18,6%	53,2%	24,9%		28,0%	17,8%	53,1%	24,7%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5

Минтай балығынан жасалған	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-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 пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
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	69,4	435,0		22,6	11,4	77,5	510,5		24,6	11,3	83,3	540,8
<i>Барлығы, %</i>		16,0%	18,0%	63,8%	20,7%		17,7%	20,1%	60,7%	20,8%		18,2%	18,8%	61,6%	20,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9				
11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8				
15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0				

1 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
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	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
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
Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Барлығы, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1				

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

7,2
8,3

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

2 апта

2 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мейіз қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,2	1,1	3,7	25,1	40	0,7	3,2	10,4	73,2	50	0,9	4,2	12,7	92,2
Чикенболдар	70	18,8	3,0	3,8	117,7	90	21,5	4,2	6,4	149,0	100	24,0	4,3	8,0	166,2
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
Шашпа күріш	130	3,7	6,9	39,0	233,0	150	4,3	7,0	45,2	260,6	180	5,2	7,0	54,5	302,1
Жаңа піскен алма мен мейіз компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
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	480	25,9	15,0	84,3	578,9	510	30,4	18,4	104,4	708,1	600	34,0	19,6	117,6	785,8
Барлығы, %		17,9%	23,3%	58,3%	27,6%		17,2%	23,4%	58,9%	28,9%		17,3%	22,5%	59,8%	29,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6				
11-14 жас	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5				
15-18 жас	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0				

2 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыыр етінен жасалған 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
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
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3

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	550	23,5	9,7	60,5	469,7	610	27,4	12,8	73,5	591,1	650	30,3	14,7	80,3	647,0
<i>Барлығы, %</i>		20,0%	18,5%	51,5%	22,4%		18,5%	19,4%	49,8%	24,1%		18,7%	20,4%	49,7%	24,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	5,8				
11-14 жас	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	7,5				
15-18 жас	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	7,9				

2 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пісірілген көкөніс салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,35	2	2,6	29,8	40	0,5	2,5	3,6	38,9	50	0,6	2,5	4,5	42,9
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	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
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
Қаркаде 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	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	21,4	16,1	57,9	462,3	550	29,0	18,2	70,2	560,2	600	31,6	18,6	79,0	609,6
<i>Барлығы, %</i>		18,5%	31,4%	50,1%	22,0%		20,7%	29,2%	50,1%	22,9%		20,7%	27,4%	51,8%	22,6%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55	7.40				
11-14 жас	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59	9.29				
15-18 жас	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74	9.85				

2 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Тұздықтағы балық каштаны	70	8,9	3,9	11,1	115,1	90	12	4,1	13,7	139,7	100	14	4,8	15,7	162,0
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
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара 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	430	24,9	8,3	66,0	445,8	490	31,1	9,5	77,1	525,8	530	36,4	10,4	85,0	586,7
<i>Барлығы, %</i>		<i>22,3%</i>	<i>16,8%</i>	<i>59,2%</i>	<i>21,2%</i>		<i>23,7%</i>	<i>16,3%</i>	<i>58,7%</i>	<i>21,5%</i>		<i>24,8%</i>	<i>16,0%</i>	<i>58,0%</i>	<i>21,7%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	13,6				
11-14 жас	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	16,6				
15-18 жас	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	19				

2 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыр/жылқы етінен жасалған "Сірне"	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21	8	15,2	236,9
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1
Алма, маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны/бидай	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	439,9		28,2	12,2	60,8	484,6		32,1	12,8	62,2	515,1
<i>Барлығы, %</i>		<i>23,8%</i>	<i>22,2%</i>	<i>49,8%</i>	<i>20,9%</i>		<i>23,3%</i>	<i>22,6%</i>	<i>50,2%</i>	<i>19,8%</i>		<i>24,9%</i>	<i>22,3%</i>	<i>48,3%</i>	<i>19,1%</i>

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 жас	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1				
11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7				
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	8,2				

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

3 апта

3 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығы мы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
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
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
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	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	580	27,0	9,6	62,1	489,5	590	29,2	10,9	69,6	565,6	670	31,0	12,2	75,0	606,1
<i>Барлығы, %</i>		22,0%	17,6%	50,8%	23,3%		20,6%	17,3%	49,2%	23,1%		20,4%	18,0%	49,5%	22,4%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

3 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыр еті қосылған қырыққабат	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 гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Жаңа піскен алмадан жасалған	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8

Қара бидай наны\бидай	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	470	19,3	10,2	50,9	383,5	510	23,5	11,3	58,4	447,4	540	25,8	12,6	61,1	481,4
<i>Барлығы, %</i>		20,1%	23,9%	53,1%	18,3%		21,0%	22,7%	52,2%	18,3%		21,4%	23,5%	50,8%	17,8%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2				
11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3				
15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1				

3 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Алма қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,6	2,5	4,2	41,7	40	0,6	4,0	5,6	60,8	50	0,8	5,0	7,0	76,2
Көкөністер қосылған тауықтың төс	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	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3
Қара бидай наны\бидай	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		26,8	11,0	58,1	441,7		29,5	13,2	68,5	513,1		31,0	14,7	77,1	567,6
<i>Барлығы, %</i>		24,3%	22,5%	52,6%	21,0%		23,0%	23,1%	53,4%	20,9%		21,8%	23,3%	54,3%	21,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	6,9				
11-14 жас	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	9,0				
15-18 жас	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	9,8				

3 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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-қызанақты 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 пен сәбіз піресі	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 гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6
Қара бидай наны\бидай	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	470	24,9	13,8	54,6	444,4	530	27,0	16,7	64,2	517,3	570	28,0	15,9	68,7	532,1
<i>Барлығы, %</i>		22,4%	27,9%	49,1%	21,2%		20,8%	29,1%	49,6%	21,1%		21,0%	26,9%	51,6%	19,7%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 жас	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 жас	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83				
11-14 жас	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	8,43				
15-18 жас	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	8,53				

3 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жылқы еті / сиыр етінен "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
Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	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		14,0	8,8	87,5	492,3		16,4	17,7	92,8	603,2		17,4	13,1	102,8	605,8
<i>Барлығы, %</i>		11,4%	16,0%	71,1%	23,4%		10,9%	26,3%	61,6%	24,6%		11,5%	19,4%	67,9%	22,4%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	4,6				
11-14 жас	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	6,9				

15-18 жас	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5
-----------	--------	-------	-------	-------	-----	-----

7,2

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

4 апта

4 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бұршақ пен сәбіз қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Құс етінен жасалған Болоньезе	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	31,1	7,6	55,3	414,0
Каркаде 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	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	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	580	28,1	8,0	82,4	513,6	590	32,0	9,3	88,7	565,9	670	36,1	10,7	95,7	623,1
<i>Барлығы, %</i>		21,9%	13,9%	64,2%	24,5%		22,6%	14,7%	62,7%	23,1%		23,2%	15,4%	61,5%	23,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	175	407,5	79,5	928,9	3,8	0,6	9,6				
11-14 жас	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8	10,7				
15-18 жас	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	12,2				

4 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сыыр етінен 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
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	135,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Мейіз қосылған жаңа алма компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0

Қара бидай наны/бидай	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	430	21,5	8,1	63,8	419,4	490	25,4	11,2	76,9	513,2	530	28,3	13,1	83,7	579,0
<i>Барлығы, %</i>		20,5%	17,4%	60,9%	20,0%		19,8%	19,6%	59,9%	20,9%		19,6%	20,4%	57,8%	21,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	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	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	7,5				
11-14 жас	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	8,0				
15-18 жас	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	8,2				

4 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	45,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөніс бұқтырмасы	130	1,5	2,7	8,3	64,0	150	1,8	3,2	9,6	74,2	180	2,1	3,8	11,5	88,6
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
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
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		18,0	14,7	51,0	421,3		25,3	17,6	59,6	505,3		27,0	19,5	63,6	545,4
<i>Барлығы, %</i>		17,1%	31,5%	48,4%	20,1%		20,0%	31,3%	47,2%	20,6%		19,8%	32,2%	46,6%	20,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 жас	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 жас	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	9,3				
11-14 жас	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	12,2				
15-18 жас	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	12,8				

4 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен 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
Сүт қосылған қакао	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	0,4	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	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	570	23,9	14,2	63,0	475,2	630	27,0	17,8	70,4	549,6	670	30,5	17,4	73,9	574,0
<i>Барлығы, %</i>		20,2%	26,8%	53,0%	22,6%		19,7%	29,1%	51,2%	22,4%		21,3%	27,2%	51,5%	21,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6	5,4				
11-14 жас	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8	7				
15-18 жас	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8	9,83				

4 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Жылқы еті / сиыр етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	27,8	8,4	45,5	368,8
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
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	460	24,5	8,3	69,5	458,0	510	28,6	8,7	78,8	515,4	550	31,6	10,7	83,4	563,8
<i>Барлығы, %</i>		21,4%	16,3%	60,7%	21,8%		22,2%	15,2%	61,2%	21,0%		22,4%	17,1%	59,2%	20,9%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 жас	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 жас	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				

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

7,9
9,6
10

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

ГМУ Управление образования города Астаны АИбрагимова А.А.

Согласовано

27.03.2026 14:14 Ибрагимова Айгерим Аманжоловна

Подписано

27.03.2026 14:33 Сенгазыев Касымхан Сенгазыулы

Ибрагимова Айгерим Аманжоловна 27.03.2026 14:42