№ 135-НҚ от 25.12.2024

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау министрлігінің

Санитариялық-эпидемиологиялық

бақылау комитеті төрағасының

2024 жылғы «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бұйрығына

қосымша

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ 1 нұсқа** | |  | | **Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1- апта** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | **1- апта 1-күн** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | 13,0 | | 58,9 | | **200** | | | | 0,7 | |  | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | | 0,7 | | | | |  | | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
|  | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **6** | 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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **5** | 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 | |
| **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 | | 36,9 | |
| **7** | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **6** | 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 | |
| **7** | 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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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** | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **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 | |
| **4** | 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 | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | 11-14 жас | | 6,6 | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | 15-18 жас | | 7 | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | **2- апта 4 -күн** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | «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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **6** | 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 | |
| **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 | |
|  | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | 9,6 | | 70,0 | | **120** | | | | 0,8 | |  | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | | 0,8 | | | | |  | | | 9,6 | | 70,0 | |
| **5** | 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 | |
| **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, майлар, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген. | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | **3- апта** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
|  | **3- апта 1 -күн** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | 13,0 | | 58,9 | | **200** | | | | 0,7 | |  | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | | 0,7 | | | | |  | | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
|  | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | «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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **6** | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | 9,6 | | 70,0 | | **120** | | | | 0,8 | |  | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | | 0,8 | | | | |  | | | 9,6 | | 70,0 | |
| **5** | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | «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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | 13,0 | | 58,9 | | **200** | | | | 0,7 | |  | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | | 0,7 | | | | |  | | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
|  | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **5** | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | 9,6 | | 70,0 | | **120** | | | | 0,8 | |  | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | | 0,8 | | | | |  | | | 9,6 | | 70,0 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | |
| **№** |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **Шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | | **Шығымы, г** | | | | **Б, г** | | **Ж, г** | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **Шығымы, г** | | | | | | | | **Б, г** | | | | | **Ж, г** | | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **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 | |
| **4** | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | 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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **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 | |
| **6** | 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 | |
| **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 | |
|  | **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** | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | | | **9** | | **10** | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | | **14** | | | | | **15** | | | **16** | | **17** | |
| **1** | «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 | |
| **2** | 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 | |
| **3** | 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 | |
| **4** | 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 | |
| **5** | 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 | |
| **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** | |  | | **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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | | | | | |
|  | | **№ 1 нұсқа** | | **Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1 - апта** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
|  | | **1 - апта 1 - күн** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | | 13,0 | | | 58,9 | **200** | | | | 0,7 |  | | | | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | 0,7 | | | |  | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | | 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 | |
| **6** | | 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 | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | «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 | |
| **2** | | 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 | |
| **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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **5** | | 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 | |
| **6** | | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | | 9,6 | | | 70,0 | **120** | | | | 0,8 |  | | | | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | 0,8 | | | |  | | 9,6 | | 70,0 | |
| **7** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **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 | |
| **5** | | Алма | | **120** | | 0,8 | |  | | | 9,6 | | | 70,0 | **120** | | | | 0,8 |  | | | | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | 0,8 | | | |  | | 9,6 | | 70,0 | |
| **6** | | 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 | |
| **7** | | 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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | «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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **6** | | 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 | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | | 9,6 | | | 70,0 | **120** | | | | 0,8 |  | | | | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | 0,8 | | | |  | | 9,6 | | 70,0 | |
| **5** | | 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 | |
| **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 | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
|  | | Ескертпе: Барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялыққа байланысты пайызбен көрсетілген, ақуыз, май, көмірсулар құрамы тамақ ішу калориялығына байланысты көрсетілген | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
|  | | **3 - апта** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
|  | | **3 - апта 1 - күн** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | | 13,0 | | | 58,9 | **200** | | | | 0,7 |  | | | | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | 0,7 | | | |  | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | | 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 | |
| **6** | | 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 | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | «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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **6** | | 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 | |
| **7** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | | 9,6 | | | 70,0 | **120** | | | | 0,8 |  | | | | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | 0,8 | | | |  | | 9,6 | | 70,0 | |
| **5** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | «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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Итмұрыннан жасалған сусын | | **200** | | 0,7 | |  | | | 13,0 | | | 58,9 | **200** | | | | 0,7 |  | | | | 13,0 | | | | 58,9 | | | | **200** | | | | | | | 0,7 | | | |  | | 13,0 | | 58,9 | |
| **5** | | 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 | |
| **6** | | Мандариндер | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | «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 | |
| **2** | | 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 | |
| **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 | |
| **4** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | 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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | 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 | |
| **5** | | 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 | |
| **6** | | 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 | |
| **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 | |
|  | | **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** | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тамақтың атауы** | | **шығымы, г** | | **Б, г** | | **Ж, г** | | | **У, г** | | | **ккал** | **шығымы, г** | | | | **Б, г** | **Ж, г** | | | | **У, г** | | | | **ккал** | | | | **шығымы, г** | | | | | | | **Б, г** | | | | **Ж, г** | | **У, г** | | **ккал** | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | | **7** | **8** | | | | **9** | **10** | | | | **11** | | | | **12** | | | | **13** | | | | | | | **14** | | | | **15** | | **16** | | **17** | |
| **1** | | «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 | |
| **2** | | 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 | |
| **3** | | 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 | |
| **4** | | Банан | | **120** | | 0,8 | |  | | | 9,6 | | | 70,0 | **120** | | | | 0,8 |  | | | | 9,6 | | | | 70,0 | | | | **120** | | | | | | | 0,8 | | | |  | | 9,6 | | 70,0 | |
| **5** | | 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 | |
| **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** | |  | | **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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ 2 нұсқа** | **Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | **1 - апта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 - апта 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Алмұрт сусыны | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  | **тағамдық талшықтар, г** | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 жас | 774,3 | 244,2 | 99,6 | 432,3 | 2,2 | 215,2 |  | 11,8 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 жас | 883,6 | 252,1 | 114,7 | 493,7 | 2,8 | 289,5 |  | 13,1 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 жас | 897,2 | 253,3 | 117,9 | 504,3 | 2,9 | 310,6 |  | 13,4 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тағамдық талшықтар** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 жас | 7,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 жас | 9,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 жас | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 - апта 5 - күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусыны | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |  |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 49,3 |
| **6** | 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 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусыны | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | Алма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | Банан | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 | **120** | 0,8 |  | 9,6 | 70,0 |
| **6** | 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** |  | **тағамдық талшықтар, г** | |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 жас | 1056,7 | 216,7 | 102,8 | 413,0 | 3,9 | 377,2 |  | 6,8 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 жас | 1177,5 | 225,8 | 121,0 | 479,2 | 4,8 | 422,1 |  | 8,5 | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 жас | 1255,8 | 230,0 | 132,6 | 531,4 | 5,5 | 450,5 |  | 9,3 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тағамдық талшықтар** | **г** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7-10 жас | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11-14 жас | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15-18 жас | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 - апта 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | «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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусын | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **Шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | «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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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).* | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ 2 нұсқа** | **Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | **1 -апта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 -апта 1-күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **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 |
| **5** | 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 |
| **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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Итмұрыннан жасалған сусын | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 | **200** | 0,68 |  | 3,26 | 58,9 |
| **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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Банан | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 | **100** | 0,75 |  | 9,6 | 78 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусын | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Банан | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |  |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 49,3 |
| **6** | 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 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусын | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | Алма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | «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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Банан | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **120** | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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 1 -күн** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | Итмұрыннан жасалған сусын | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 13 | 58,9 | **200** | 0,68 | - | 12,99 | 58,9 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **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 |
| **4** | 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 |
| **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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | Банан | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 | **100** | 0,75 | - | 9,6 | 70 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Жас ерекшелігі 7-10 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 11-14 жас** | | | | | **Жас ерекшелігі 15-18 жас** | | | | |
| **Тамақтың атауы** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** | **шығымы, г** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | 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 |
| **2** | 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 |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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. | | | | | | | | | | | | | | | |

**Ланч пакеттері бар 4 апталық мәзір**

**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**

**1-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**

**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**

**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

*Иісі:* 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**

**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. |
| |  |  | | --- | --- | | **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. | | |

**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 бөлінбейді.***

**Согласовано**

25.12.2024 18:26 Кожатова Гулшарат Еркинбековна

25.12.2024 18:30 Мадиева Бахытнур Наурызбаевна

25.12.2024 18:32 Ширинбекова Рита Абдукасымовна

25.12.2024 18:40 Тилесова Айгуль Шарапатовна

25.12.2024 18:58 Садвакасов Нуркан Олжабаевич

**Подписано**

25.12.2024 20:00 Бейсенова Сархат Сагинтаевна

