

**Ақтөбе қаласы білім бөліміне қарасты жалпы білім беретін мектептердегі
жекеленген санат оқушылары үшін 4 апталық мәзірі
Төрт апталық мәзірі (қыс- көктем)**

I апта

1-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Қунарландырылған бидай ұны	16	18	20
					Жұмыртқа	5	6	7
					Су	3	3	3
					Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
					Пияз	9	10	11
					Сары май	4	5	5
					Сорпа	189	217	236
					Сыыр еті	20	20	20
2	Ет тефтелиі	80	90	100	Ет (котлетке арналған ет)	80	98	120
					Бидай наны	11	12	13
					Сүт	16	18	20
					Өсімдік майы	4	5	6
					Қунарландырылған бидай ұны	5	6	7
					Сары май	4	5	5
					пияз	32	36	40
3	Гарнир: бытырлап піскен	100	130	150	Қаракұмық жармасы	48	62	71
					Сары май	4	5	6
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							1027	1110

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның		Тағамның ингредиенттері	Бағасы кг-на	Брутто,г		
		7-10 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	250/25	Сұлы жармасы	350	20	23	25
				Сәбіз	91	11	13	14
				Пияз	73	9	10	11
				Өсімдік майы	885	4	5	5

2	Балғын көкөніс салаты	60	100	Сорпа	79	200	230	250
				Сиыр еті	1513	20	20	20
				Сәбіз	91	18	24	30
				Ақ кауданды қырыққабат	94	41	55	69
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	Өсімдік майы	885	8	11	14
				Сиыр еті	1513	40	60	60
				Картоп	86	178	178	178
				Қызанақ пастасы	600	8	8	8
				Өсімдік майы	885	7	7	7
4	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	пияз	73	16	16	16
				Кептірілген итмұрын жемісі	480	8	8	8
				Қант	160	24	24	24
				Картоп крахмалы		10	10	10
				Лимон қышқылы		0,3	0,3	0,3
5	Алма	200	200	Су	79	218	218	218
6	Қара бидай наны	20	40	алма	384	200	200	200
				Қара бидай наны	87	20	35	40
Калориялығы, ккал						775	868	888

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картоп	80	92	100
					Пияз	10	12	13
					Тұздалған кияр	14	16	17
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа немесе су	140	161	175
					Сиыр еті	20	20	20
2	Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	90	100	Сиыр еті	40	66	60
					Сәбіз	8	9	10
					Пияз	8	9	10
					Өсімдік майы	8	9	10
					Қызынақ пастасы	19	21	24
					Құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
3	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ кауданды қырыққабат	143	186	215
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сәбіз	3	4	4
					Пияз	5	7	7
					Қызанақ пастасы	9	12	13
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
4	Сүзбеше	100	100	100	Қант	3	4	5
5	Айран	200	200	200	сүзбеше	100	100	100
					айран	200	200	200

6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						877	989	1055

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршак көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	40	46	50
					Үрме бұршак	16	18	20
					Пияз	8	9	10
					Сәбіз	8	9	10
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	140	161	175
					Сиыр еті	20	20	20
2	Сәбізден салат	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
					Қант	4	5	6
					Өсімдік майы	6	8	10
3	Көксерке балығы тефтелі	80	90	100	Көксерке балығы	109	123	137
					Бидай наны	11	12	13
					Сүт	16	18	20
					Пияз	13	15	17
					Құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
					Өсімдік майы	5	6	7
3	Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	19	25	30
					Картоп	20	27	32
					Көк бұршак консервіленген	12	16	19
					Ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
					Сүт қатығы	26	30	30
					Сүт	10	12	12
					Сары май	1	1	1
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
					Сорпа немесе су	10	12	12
					қант	1	1	1
4	Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
5	Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						718	910	987

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы	15	17	18
					Пияз	19	22	24
					Сары май	8	9	10
					Ақжелкен	8	9	10
					Қызанақ пастасы	6	7	8

					Йодталған тұз	1	1	1
					Сорпа	200	230	250
					сиыр еті	20	20	20
2	Ет котлеті	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	86	100	120
					Бидай наны	14	16	18
					Сүт	19	22	25
					Өсімдік майы	5	6	7
					Сары май	6	7	8
					пияз			
3	Құрамалы гарнир: пісірілген күріш және	100	130	150	Күріш жармасы	20	26	30
					Сары май	5	7	8
					Картоп	57	74	86
					Сүт	8	10	11
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						927	1055	1145

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Картоп	53	61	66
					Пияз	9	10	11
					Көк бұршақ консервіленген	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	151	174	190
					Сиыр еті	20	20	20
2	Қызылша салаты сырмен	60	80	100	Қызылша	55	74	91
					Сыр	10	13	17
					Өсімдік майы	8	11	15
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
					пияз	3	3	3
4	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
					Сары май	4	5	6
					сорпа	73	95	110
5	Кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген жеміс(өрік,мейіз)	20	20	20
					қант	20	20	20
6	Алмұрт	200	200	200	Алмұрт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						774	913	992
Орташа алғанда, аптасына (ккал)						828	961	1030

II апта
1-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның	Тағамның шығымы, г	Тағамның ингредиенттері	Брутто,г
---	----------	--------------------	-------------------------	----------

4

	атауы	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
					Ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
					Қызынақ пастасы	5	6	7
					Сәбіз	8	9	10
					Ақжелкен	2	2	2
					Пияз	7	8	9
					Йодталған тұз	1,5	2	2
					Өсімдік майы	3	3	3
					Қант	1,5	2	2
					Сорпа	120	138	150
					Сыыр еті	20	20	20
2	Турама зразылар	80	90	100	Сыыр еті (котлетке арналған)	60	70	90
					Бидай наны	9	10	11
					Сүт	12	14	16
					Пияз	35	40	45
					Өсімдік майы	9	10	11
					Жұмыртқа	5	6	7
					Кептірілген нан	7	8	9
					ақжелкен	4	5	6
3	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
					Сары май	4	5	6
					сорпа	73	95	110
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						844	978	1052

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	Күріш жармасы	15	17	18
					Пияз	19	22	24
					Сары май	8	9	10
					Ақжелкен	8	9	10
					Қызанақ пастасы	6	7	8
					Йодталған тұз	1	1	1
					Сорпа	200	230	250
					сыыр еті	20	20	20
2	Ақ қауданды қырыққабат салат	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат	58	78	98
					Шөптесін	7	9	11
					Қант	4	5	6
					Өсімдік майы	4	5	6
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	Сыыр еті	40	60	60
					Картоп	178	178	178
					Қызанақ пастасы	8	8	8
					Өсімдік майы	7	7	7
					пияз	16	16	16

4	Кептірілген жеміс қосындысы нан компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
					қант	20	20	20
6	Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						769	830	870

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
					Жұмыртқа	5	6	7
					Су	3	3	3
					Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
					Пияз	9	10	11
					Сары май	4	5	5
					Сорпа	189	217	236
					Сыыр еті	20	20	20
2	Палау (сыыр еті)	150/50	150/50	150/50	Сыыр еті	40	60	60
					Күріш жармасы	51	61	68
					Пияз	9	11	12
					Өсімдік майы	8	10	11
					Қызынақ пастасы	16	19	21
					Сәбіз	14	17	19
3	Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
4	Айран	200	200	200	Айран	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						818	912	961

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	40	46	50
					Үрме бұршақ	16	18	20
					Пияз	8	9	10
					Сәбіз	8	9	10
					Ақ желкен	3	3	3
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	140	161	175
					Сыыр еті	20	20	20
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
		60	80	100				
3	Бұқтырылғ	75/50	75/50	75/50	сәбіз	18	24	30
					Өсімдік майы	8	11	13
					Көксерке балығы	142	142	142

	ан көксерке балығы				Ақжелкен	3	3	3
					Өсімдік майы	5	5	5
					Сары май	3	3	3
					Қызанақ пастасы	10	10	10
					Пияз	10	10	10
					Су немесе сорпа	27	27	27
					Сәбіз	23	23	23
					Қант	2	2	2
					Йодталған тұз	1	1	1
3	Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	19	25	30
					Картоп	20	27	32
					Көк бұршақ консервіленген	12	16	19
					Ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
					Сүт қатығы	26	30	30
					Сүт	10	12	12
					Сары май	1	1	1
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
					Сорпа немесе су	10	12	12
					қант	1	1	1
4	Шабдалы шырыны	200	200	200	Шабдалы шырыны	200	200	200
5	Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						809	896	954

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс көжесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Картоп	53	61	66
					Пияз	9	10	11
					Көк бұршақ консервіленген	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	151	174	190
					Сиыр еті	20	20	20
2	Ет биточкілері	75/5	85/5	95/5	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	66	68	90
					Бидай наны	14	16	18
					Сүт	18	21	24
					Өсімдік майы	5	6	7
					Кептірілген нан	8	9	10
					Сары май	6	7	8
3	Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55
					Сары май	4	5	6
					сорпа	73	95	110
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						899	1035	1121

7

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Пияз	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	200	230	250
					Сыыр еті	20	20	20
2	Дәруменді салат (2 - нұсқа)	60	80	100	Ақ кауданды қырыққабат	15	20	25
					Сәбіз	12	16	20
					Көк жуа	4	5	6
					алма	16	22	27
					Лимон шырын үшін	4	6	8
					Өсімдік майы	10	13	16
3	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	Сыыр еті	40	60	60
					Сәбіз	8	9	10
					Пияз	8	9	10
					Өсімдік майы	8	9	10
					Қызынак пастасы	19	21	24
					Құнарландырылған бидай ұны	6	7	8
4	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ кауданды қырыққабат	143	186	215
					Өсімдік майы	4	5	6
					Сәбіз	3	4	5
					Пияз	5	7	8
					Қызанақ пастасы	9	12	14
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
5	С Дәруменді кисель	200	200	200	Қант	3	4	5
					Концентраттан кисель	24	24	24
					Қант	10	10	10
					Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
					Су	190	190	190
6	Алмұрт	200	200	200	С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
					Алмұрт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						936	1084	1192
Орташа алғанда, аптасына (ккал)						846	956	1025

III апта

I-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Вермишель салынған коже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
					Сәбіз	11	13	14
					Пияз	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Қызанақ пастасы	3	3	3
					Сорпа	191	220	240

8

					Сыыр еті	20	20	20
2	Бұқтұрылған ет сыыр (поджарка)	80	90	100	Сыыр еті	40	60	60
					Пияз	37	42	47
					Өсімдік майы	11	12	13
					Қызынақ пастасы	14	16	18
3	Гарнир: бытырлап піскен	100	130	150	Қарақұмық жармасы	48	62	71
					Сары май	4	5	6
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						989	1117	1207

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршақ көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	40	46	50
					Үрме бұршақ	16	18	20
					Пияз	8	9	10
					Сәбіз	8	9	10
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	140	161	175
					Сыыр еті	20	20	20
2	Сәбізден салат	60	80	100	Сәбіз	64	86	108
					Қант	4	5	6
					Өсімдік майы	6	8	10
3	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
					пияз	3	3	3
4	Гарнир: пісірілген	100	130	150	Макарон	36	47	54
					сары май	12	16	18
5	Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
6	Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						786	934	1030

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	Картоп	80	92	100
					Пияз	10	12	13
					Тұздалған қияр	14	16	17
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа немесе су	140	161	175
					Сыыр еті	20	20	20
2	Турама зразылар	80	90	100	Сыыр еті (котлетке арналған)	86	98	120
					Бидай наны	9	10	11

					Сүт	12	14	16
					Пияз	35	40	45
					Өсімдік майы	9	10	11
					Жұмыртқа	5	6	7
					Кептірілген нан	7	8	9
					ақжелкен	4	5	6
3	Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	Күріш	37	48	55
					Сары май	4	5	6
					сорпа	73	95	110
4	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						863	973	1047

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Пияз	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	200	230	250
					Сыыр еті	20	20	20
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
					Өсімдік майы	8	11	14
3	Бөктірілген көксерке балығы	75/50	75/50	100/50	Көксерке балығы (кесек еті)	142	142	190
					Пияз	4	4	5
					Ақжелкен	5	5	7
					Ақ қатық негізі	50	50	50
					Сары май	3	3	3
					Құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
					Пияз	2	2	2
					сорпа	55	55	55
4	Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	Кортоп	115	150	174
					Сүт	17	22	26
					Сары май	7	9	10
					Кептірілген итмұрын жемісі	8	8	8
5	Итмұрын жемісінен кисель	200	200	200	Қант	24	24	24
					Картоп крахмалы	10	10	10
					Лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
					Су	218	218	218
					Банан	200	200	200
6	Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						826	928	1024

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас

1	Үй кеспе кожесі	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
					Жұмыртка	5	6	7
					Су	3	3	3
					Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
					Пияз	9	10	11
					Сары май	4	5	5
					Сорпа	189	217	236
					Сыыр еті	20	20	20
2	Рагу (сыыр еті)	140/60	140/60	140/60	Сыыр еті	40	60	60
					Сәбіз	24	24	24
					Пияз	11	11	11
					Өсімдік майы	8	8	8
					картоп	120	120	120
					Құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
4	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						748	790	804

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Көкөніс кожесі	200/25	230/25	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Картоп	53	61	66
					Пияз	9	10	11
					Көк бұршақ консервіленген	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	151	174	190
					Сыыр еті	20	20	20
2	Қызылша салаты сырмен	60	80	100	Қызылша	55	74	91
					Сыр	10	13	17
					Өсімдік майы	8	11	15
3	Голубцы етпен және күрішпен	200	200	200	Ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
					Сыыр еті (котлетке арналған)	80	100	120
					Күріш жармасы	10	10	10
					Пияз	14	14	14
					Өсімдік майы	4	4	4
					Тұздық	60	60	60
					Қаймақ	16	16	16
					Құнарландырылған бидай ұны	5	5	5
					Сорпа	47	47	47
					Кептірілген жеміс(өрік,мейіз)	20	20	20
4	Кептірілген жемістен	200	200	200	кант	20	20	20
5	Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40

11

Калориялығы, ккал	819	905	940
Орташа алғанда, аптасына (ккал)	839	941	1009

IV апта

1-ші күн, дүйсенбі

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/	250/25	Ақ қауданды қырыққабат	69	79	86
					Сәбіз	11	13	14
					Ақжелкен	3	3	3
					Пияз	9	10	11
					Қызанақ пастасы	3	3	3
					Құнарландырылған бидай ұны	3	3	3
					Өсімдік майы	4	5	5
					сорпа	160	184	200
2	Палау (сыыр еті)	150/50	180/50	200/50	сыыр еті	20	20	20
					Сыыр еті	40	60	90
					Күріш жармасы	51	61	68
					Пияз	9	11	12
					Өсімдік майы	8	10	11
					Қызынақ пастасы	16	19	21
					Сәбіз	14	17	19
3	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
4	Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
5	Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						885	925	968

2-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Вермишель салынған коже	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
					Сәбіз	11	13	14
					Пияз	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Қызанақ пастасы	3	3	3
					Сорпа	191	220	240
					Сыыр еті	20	20	20
2	Дәруменді салат (2 - нұсқа)	60	80	100	Ақ қауданды қырыққабат	15	20	25
					Сәбіз	12	16	20
					Көк жуа	4	5	6
					алма	16	22	27
					Лимон шырын үшін	4	6	8
					Өсімдік майы	10	13	16
					Сыыр еті (котлетке арналған)	86	100	90
	Турама зразылар	80	90	100	Бидай наны	9	10	11
					Сүт	12	14	16
					Пияз	35	40	45
					Өсімдік майы	9	10	11

12

					Жұмыртқа	5	6	7
					Кептірілген нан	7	8	9
					ақжелкен	4	5	6
4	Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
					Сары май	4	5	6
					сорпа	73	95	110
5	Көп дәруменді шырын	200	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200	200
6	Алма	200	200	200	Алма	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						910	1059	1173

3-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Жарма салынған коже	200/25	230/25	250/25	Сұлы жармасы	20	23	25
					Сәбіз	11	13	14
					Пияз	9	10	11
					Өсімдік майы	4	5	5
					Сорпа	200	230	250
					Сыыр еті	20	20	20
2	Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	90	100	Сыыр еті	80	60	90
					Сәбіз	8	9	10
					Пияз	8	9	10
					Өсімдік майы	8	9	10
					Қызынақ пастасы	19	21	24
					Бидай ұны	6	7	8
3	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100	130	150	Ақ кауданды қырыққабат	143	186	215
					Өсімдік майы	4	5	6
					Сәбіз	3	4	5
					Пияз	5	7	8
					Қызанақ пастасы	9	12	14
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
	Қант				Қант	3	4	5
4	Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
5	Айран	200	200	200	айран	200	200	200
6	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						881	999	1072

4-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	Құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
					Жұмыртқа	5	6	7
					Су	3	3	3
					Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4

					Пияз	9	10	11
					Сары май	4	5	5
					Сорпа	189	217	236
					Сиыр еті	20	20	20
2	Қызылша салаты	60	80	100	Қызылша	65	83	109
					Өсімдік майы	8	11	15
3	Балық котлеті	80	90	100	Көксерке балығы	107	120	133
					Бидай наны	15	17	19
					Сүт немесе су	20	23	26
					Пияз	13	15	17
					Кептірілген нан	7	8	9
					Өсімдік майы	11	12	13
4	Гарнир: сүт қатылған көкөніс	75/26	100/30	120/30	Сәбіз	19	25	30
					Картоп	20	27	32
					Көк бұршақ консервіленген	12	16	19
					Ақ қауданды қырыққабат	19	25	30
					Сүт қатығы	26	30	30
					Сүт	10	12	12
					Сары май	1	1	1
					Құнарландырылған бидай ұны	1	1	1
					Сорпа немесе су	10	12	12
					қант	1	1	1
5	Кептірілген жемістен	200	200	200	Кептірілген алма	15	15	15
					қант	20	20	20
6	Алмұрт	200	200	200	Алмұрт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығь, ккал						751	843	945

5-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Борщ	200/25	230/25	250/25	Қызылша	30	35	38
					Ақ қауданды қырыққабат	23	26	28
					Қызынақ пастасы	5	6	7
					Сәбіз	8	9	10
					Ақжелкен	2	2	2
					Пияз	7	8	9
					Йодталған тұз	1,5	2	2
					Өсімдік майы	3	3	3
					Қант	1,5	2	2
					Сорпа	120	138	150
					Сиыр еті	20	20	20
2	Пісірілген тауық еті	80	90	100	Тауық еті	165	186	208
					пияз	3	3	3
3	Гарнир: бытырлап піскен	100	130	150	Қарақұмық жармасы	48	62	71
					Сары май	4	5	6
4	Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
5	Сүзбеше	100	100	100	Сүзбеше	100	100	100
6	Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығь, ккал						742	867	925

6-ші күн

№	Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
1	Бұршак көжесі	200/25	230/25	250/25	Картоп	54	62	68
					Бұршак	16	18	20
					Пияз	9	10	11
					Сәбіз	11	13	14
					Ақ желкен	3	3	3
					Өсімдік майы	4	5	5
					Йодталған	1	1	1
					Тұз			
					Сорпа	141	162	176
					Сыыр еті	20	20	20
2	Балғын көкөніс салаты	60	80	100	Сәбіз	18	24	30
					Ақ қауданды қырыққабат	41	55	69
					Өсімдік майы	8	11	14
3	Үй қуырдағы (жаркое)	200	200	200	Сыыр еті	40	98	90
					Картоп	178	178	178
					пастасы	11	11	11
					Өсімдік майы	7	7	7
					пияз	15	15	15
5	С Даруменді кисель	200	200	200	Концентраттан кисель	24	24	24
					Қант	10	10	10
					Лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
					Су	190	190	190
					С дәрумені ұнтағы	0,07	0,07	0,07
6	Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
7	Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал						895	968	1018
Орташа алғанда, аптасына (ккал)						844	944	1017
Орташа алғанда, 4 аптаға (ккал)						839	951	1020

Орын: У.Орынбаева