

Маусым: жаз-күз (2025-2026 оқу жылына)

1-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80,0	80	107,8	100	145,3
2	күс етінен әзірленген палау	200	322,2	220	354,1	250	397,8
3	қарқалдә шайы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	<b>Барлығы</b>	<b>610</b>	<b>537,7</b>	<b>670</b>	<b>619,9</b>	<b>720</b>	<b>701,1</b>
	Барлығы, %		25,6		25,8		25,0

1-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	дәруменді салат	60	39,3	80	43,6	100	66,3
2	Сыыр етінен жасалған котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
3	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
4	қаймақ тұздығы	20	42,1		42,1	20	42,1
5	қант қосылған көптірілген жемістер парсуы	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	қайнатылған макарондар	130	205,4	150	231,0	180	267,6
	<b>Барлығы</b>	<b>510</b>	<b>541,4</b>	<b>590</b>	<b>625,4</b>	<b>650</b>	<b>702,2</b>
	Барлығы, %		25,8		26,1		25,1

1-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	көкөністер қосылған тауыстың төс еті	70	102,3	90	106,3	100	108,8
2	шашыранқы қарақұмық	130	140,0	150	182,5	180	221,4
3	сүт қосылған какао	200	240,3	200	240,3	200	240,3
4	алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>606,22</b>	<b>610</b>	<b>675,1</b>	<b>650</b>	<b>716,5</b>
	Барлығы, %		28,9		28,1		25,6

1-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	балықтан жасалған домалатпалар	70	210,9	90	240,2	100	299,4
2	сүтті-қызанақ соусы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
3	картон-сәбіз езбесі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
4	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25,0	25	28,0	30	30,0
5	лимон сусыны	200	35,2	200	35,2	200	35,2
6	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>551,1</b>	<b>535</b>	<b>644,92</b>	<b>580</b>	<b>767,1</b>
	Барлығы, %		26,2		26,9		27,4

1-апта 5-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	ет қосылған борщ	200	109,0	250	121,0	300	178,0
2	ірімшік қосылған бутерброд тоқашы	50	364,7	50	364,7	50	364,7
3	Дексвулық сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	<b>Барлығы</b>	<b>480</b>	<b>609,7</b>	<b>550</b>	<b>644,2</b>	<b>600</b>	<b>701,2</b>
	Барлығы, %		29,0		26,8		25,0

ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктік калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері-тағамның калория мөлшерінің пайызында көрсетілген

## 2-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	қуырылған құс еті	70	132,2	90	190,2	100	211,3
2	шашыранқы күрші пен көкөністер	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	сүт қосылған кәсік	200	122,3	200	122,3	200	122,3
4	алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
5	қара бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>529,3</b>	<b>610</b>	<b>674,7</b>	<b>650</b>	<b>734,7</b>
	Барлығы, %		25,21		28,11		26,24

## 2-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	сұйыр ет қосылған оңай жасалатын қырықсабат орамдары	200	250,9	220	380,7	250	483,7
2	қаймақ тұздығы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
3	келтірілген жемістер нәрсуы	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	қара бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	<b>Барлығы</b>	<b>450</b>	<b>529,0</b>	<b>490</b>	<b>603,8</b>	<b>520</b>	<b>706,8</b>
	Барлығы, %		25,19		25,16		25,24

## 2-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80,0	80	107,8	100	143,3
2	құс етінен жасалған үйдегідей құырдақ	200	399,4	220	420,9	250	421,9
3	қарсақша шабы	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	алма	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,9
	<b>Барлығы</b>	<b>550</b>	<b>534,90</b>	<b>590</b>	<b>603,4</b>	<b>620</b>	<b>602,4</b>
	Барлығы, %		25,47		25,06		25,10

## 2-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	бұлыстан жасалған котлеттер	70	185,3	90	199,2	100	238,4
2	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25,0	25	38,0	30	30,0
3	сүтті-қызылша доуы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
4	жас алыдан жасалған нәрсу	200	71,3	200	71,3	200	71,3
5	кәйінитілген макарондар	130	205,4	150	251,0	180	307,6
6	қара бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
	<b>Барлығы</b>	<b>470</b>	<b>605,23</b>	<b>535</b>	<b>692,73</b>	<b>580</b>	<b>770,6</b>
	Барлығы, %		28,82		28,86		27,52

## 2-апта 5-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
1	ік қырықсабат және алыдан өзіндетіні	60	59,3	80	43,6	100	66,3
2	ет қосылған бұршақ аурнасы	200	280,5	220	299,2	250	361,9
3	лөмон сусыны	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	қара бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	сүзбе салынған тоқаш	50	224,7	50	224,7	50	224,7
	<b>Барлығы</b>	<b>540</b>	<b>647,2</b>	<b>600</b>	<b>715,2</b>	<b>650</b>	<b>800,6</b>
	Барлығы, %		30,82		29,80		28,59

ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктің калория мөлшерінің пайызында, ағуыздың, майдың, көмірсулардың мөлшері-тағамның калория мөлшерінің пайызында көрсетілген