

Маусым: қыс-көктем (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
	алма қосылған сәбіз салаты	60	80,0	80	107,8	100	134,3
	тауық еті қосылған Болоньезе пастасы	200	335,6	220	372,3	250	419,3
	Денсаулық сусыны	200	68,5	200	68,5	200	68,5
	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	112,5	50	90,0
	Барлығы	490	551,6	550	661,10	600	712,11
	Барлығы,%		26,3		26,6		25,4

1-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
	қаймақ тұзлығы	20	42,1	20	42,1	20	42,1
	көкөністер қосылған шашыранқы қарақұмық	130	170,1	150	182,5	180	289,4
	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	сирік етінен жасалған котлеттер	70	118,6	90	150,2	100	167,7
	қант қосылған көптірілген жемістерден нәрсесі	200	68,5	200	68,5	200	68,5
	Барлығы	570	534,05	630	600,5	670	724,85
	Барлығы,%		25,4		25,0		25,9

1-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	пісірілген көкөністерден әзірленген салат	60	61,0	80	79,5	100	107,6
	күріш қосылған ет сорпасы	200	144,5	220	168,2	250	221,9
	лимон сусыны	200	35,2	200	35,2	200	35,2
	ірімшік қосылған бутербродты тоқаш	50	364,7	50	364,7	50	364,7
	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Барлығы	540	672,90	600	737,6	650	819,4
	Барлығы,%		32,0		30,7		29,3

1-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	балыстан жасалған домалатпалар	70	210,9	90	240,2	100	299,4
	сүтті-қызанақ соусы	20	50,7	20	50,7	20	50,7
	картоп-сәбіз езбесі	130	161,8	150	200,8	180	261,8
	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25,0	25	28,0	30	30,0
	жас алмадан жасалған нәрсесі	200	71,3	200	71,3	200	71,3
	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Барлығы	470	587,2	535	681,00	580	803,2
	Барлығы,%		28,0		28,4		28,7

1-апта 5-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	күс етінен әзірленген рагу	200	183,8	220	206,4	250	310,9
	сүт қосылған қызыл	200	240,3	200	240,3	200	240,3
	алма	120	67,2	120	67,2	120	67,2
	қара бидай/бидай наны	30	67,5	50	90,0	50	90,0
	Барлығы	550	558,8	590	603,9	620	708,4
	Барлығы,%		26,6		25,2		25,3

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