

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
	Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80.0	80	107.8	100	145.3
	күс етінен әзірленген палау	200	322.2	220	354.1	250	397.8
	каркаде шайы	200	12.0	200	12.0	200	12.0
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	610	537.7	670	619.9	720	701.1
	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
	дәруменді салат	60	39.3	80	43.6	100	66.3
	Сыыр етінен жасалған котлеттер	70	118.6	90	150.2	100	167.7
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	қаймақ тұздығы	20	42.1		42.1	20	42.1
	қант қосылған кептірілген жемістер нәрсесуы	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қайнатылған макарондар	130	205.4	150	231.0	180	267.6
	Барлығы	510	541.4	590	625.4	650	702.2
	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
	көкөністер қосылған тауықтың төс еті	70	102.3	90	106.3	100	108.8
	шашыраңқы қарақұмық	130	140.0	150	182.5	180	221.4
	сүт қосылған какао	200	240.3	200	240.3	200	240.3
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	550	606.22	610	675.1	650	716.5
	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
	балықтан жасалған домалатпапар	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
	лимон сусыны	200	35.2	200	35.2	200	35.2
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	470	551.1	535	644.92	580	767.1
	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
	ет қосылған борщ	200	109.0	250	121.0	300	178.0
	ірімшік қосылған бутерброд тоқашы	50	364.7	50	364.7	50	364.7
	Денсаулық сусыны	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	480	609.7	550	644.2	600	701.2
	Барлығы,%		29.0		26.8		25.0

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

Маусым: жаз-күз

2-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	қуырылған құс еті	70	132.2	90	190.2	100	211.3
	шашыранқы күріш пен көкөністер	130	140.1	150	182.5	180	221.4
	сүт қосылған какао	200	122.3	200	122.3	200	122.3
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	550	529.3	610	674.7	650	734.7
	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
	сиыр еті қосылған оңай жасалатын қырыққабат орамдары	200	250.9	220	380.7	250	483.7
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	кепітірілген жемістер нәрсусы	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қара бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	450	529.0	490	603.8	520	706.8
	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
	ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80.0	80	107.8	100	145.3
	құс етінен жасалған үйдегідей қуырдақ	200	399.4	220	420.9	250	421.9
	каркаде шайы	200	12.0	200	12.0	200	12.0
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.9
	Барлығы	550	534.90	590	601.4	620	602.4
	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
	балықтан жасалған котлеттер	70	185.3	90	199.2	100	238.4
	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25.0	25	28.0	30	30.0
	сүтті-қызылқанды соусы	20	50.7	20	50.7	20	50.7
	жас алмдан жасалған нәрсусы	200	71.3	200	71.3	200	71.3
	қайнатылған макарондар	130	205.4	150	231.0	180	267.6
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	470	605.23	535	692.75	580	770.6
	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
	ақ қырыққабат және алмадан әзірленген	60	39.3	80	43.6	100	66.3
	ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280.5	220	299.2	250	361.9
	лимон сусыны	200	35.2	200	35.2	200	35.2
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	сүзбе салынған тоқаш	50	224.7	50	224.7	50	224.7
	Барлығы	540	647.2	600	715.2	650	800.6
	Барлығы,%		30.82		29.80		28.59

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

Маусым: жаз-күз

3-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 суыны	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

3-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 тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	Көкөністер қосылған шашыраңқы	130	170.1	150	182.5	180	289.4
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	сиыр етінен жасалған котлеттер	70	118.6	90	150.2	100	167.7
	қант қосылған кептірілген жемістерден	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

3-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	87.6
	күріш қосылған ет сорпасы	200	144.5	220	168.2	250	221.9
	лимон суыны	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	799.4
	Барлығы,%		32.0		30.7		29.3

3-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	балықтан 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 нәреу	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

3-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 какао	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

Маусым: жаз-күз

4-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	сәбіз және қияр таяқшалары	60	20.9	80	29.0	100	36.0
	сүт етінен палау	200	322.2	220	354.1	250	397.8
	сүт қосылған какао	200	240.3	200	240.3	200	240.3
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	Барлығы	610	718.1	670	803.10	720	853.80
	Барлығы,%		26.3		26.6		25.4

4-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	сиыр еті қосылған оңай жасалатын қырыққабат орамдары	200	350.9	220	380.7	250	483.7
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	жас алмадан жасалған нәрсу	200	71.3	200	71.3	200	71.3
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	450	531.8	490	606.6	520	709.6
	Барлығы,%		25.32		25.28		25.34

4-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	тауық етінен жасалған шницель	70	141.1	90	167.1	100	199.1
	шашыранқы қарақұмық	130	140.1	150	182.5	180	221.4
	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25.0	25	28.0	30	30.0
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	итмұрын сусыны	200	42.8	200	42.8	200	42.8
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	Барлығы	590	525.80	655	642.2	700	715.1
	Барлығы,%		25.04		26.76		25.54

4-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	қаймақ тұздығында көкөністермен	70	290.1	90	299.4	100	379.4
	картоп-сәбіз езбесі	130	161.8	150	200.8	180	261.8
	Денсаулық сусыны	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	430	587.9	490	681.20	530	822.2
	Барлығы,%		28.0		28.4		29.4

4-апта 5-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	пісірілген көкөністерден әзірленген	60	61.0	80	79.5	100	107.6
	макарон қосылған ет сорпасы	200	144.5	220	168.2	250	221.9
	лимон сусыны	200	35.2	200	35.2	200	35.2
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	сүзбе қосылған тоқаш	50	224.7	50	224.7	50	224.7
	Барлығы	540	532.9	600	620.1	650	701.9
	Барлығы,%		25.38		25.84		25.07

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

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 тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	көкөністер қосылған шашыраңқы қарақұмық	130	170.1	150	182.5	180	289.4
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	сиыр етінен жасалған котлеттер	70	118.6	90	150.2	100	167.7
	қант қосылған кептірілген жемістерден нәрсуы	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
	балықтан 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 алмдан жасалған нәрсу	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
	құс етінен әзірленген рагу	200	183.8	220	206.4	250	310.9
	сүт қосылған какао	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

Маусым: қыс-көктем

2-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	куырылған құс еті	70	132.2	90	190.2	100	211.3
	шашыраңқы күріш пен көкөністер	130	140.1	150	182.5	180	221.4
	сүт қосылған какао	200	240.3	200	240.3	200	240.3
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	550	647.3	610	792.7	650	852.7
	Барлығы,%		30.82		33.03		30.45

2-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	сиыр еті қосылған оңай жасалатын қырыққабат орамдары	200	350.9	220	380.7	250	483.7
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	кептірілген жемістер нәрсесуы	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	450	529.0	490	603.8	520	706.8
	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
	ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80.0	80	107.8	100	134.3
	құс етінен жасалған үйдегідей қуырдақ	200	399.4	220	420.9	250	421.9
	каркаде шайы	200	12.0	200	12.0	200	12.0
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	610	614.90	670	709.20	720	736.70
	Барлығы,%		29.28		29.55		30.70

2-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	балықтан жасалған котлеттер	70	185.3	90	199.2	100	238.4
	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25.0	25	28.0	30	30.0
	сүтті-қызанақ соусы	20	50.7	20	50.7	20	50.7
	жас алмдан жасалған нәрсесу	200	71.3	200	71.3	200	71.3
	қайнатылған макарондар	130	205.4	150	231.0	180	267.6
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	470	605.20	535	692.70	580	770.5
	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
	ақ қырыққабат және алмадан әзірленген салат	60	39.3	80	43.6	100	66.3
	ет қосылған бұршақ сорпасы	200	280.5	220	299.2	250	361.9
	лимон сусыны	200	35.2	200	35.2	200	35.2
	қара бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	сүзбе салынған тоқаш	50	224.7	50	224.7	50	224.7
	Барлығы	540	647.2	600	715.2	650	800.6
	Барлығы,%		30.82		29.80		28.59

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

Маусым: қыс-көктем

3-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	80.0	80	107.8	100	144.3
	құс етінен әзірленген палау	200	322.2	220	354.1	250	397.8
	каркаде шайы	200	12.0	200	12.0	200	12.0
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	610	537.7	670	619.9	720	700.1
	Барлығы,%		25.6		25.8		25.0

3-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	дәруменді салат	60	39.3	80	43.6	100	66.3
	Сыр етінен жасалған котлеттер	70	118.6	90	150.2	100	167.7
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	қант қосылған кептірілген жемістер нәрсесуы	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қайнатылған макарондар	130	205.4	150	231.0	180	267.6
	Барлығы	510	541.4	590	625.4	650	702.2
	Барлығы,%		25.8		26.1		25.1

3-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	көкөністер қосылған тауықтың төс еті	70	102.3	90	106.3	100	108.8
	шашыраңқы қарақұмық	130	140.0	150	182.5	180	221.4
	сүт қосылған какао	200	240.3	200	240.3	200	240.3
	алма	120	56.0	120	56.0	120	56.0
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	90.0	50	90.0
	Барлығы	550	606.22	610	675.1	650	716.5
	Барлығы,%		28.9		28.1		25.6

3-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	балықтан 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 алмдан жасалған нәрсесу	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

3-апта 5-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	құс етінен әзірленген рагу	200	183.8	220	206.4	250	310.9
	сүт қосылған какао	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

Маусым: қыс-көктем

4-апта 1-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	сәбіз және қияр таяқшалары	60	20.9	80	29.0	100	36.0
	күс етінен палау	200	322.2	220	354.1	250	397.8
	сүт қосылған какао	200	122.3	200	122.3	200	122.3
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	Барлығы	610	600.1	670	685.10	720	735.80
	Барлығы,%		28.6		28.6		26.3

4-апта 2-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	сиыр еті қосылған оңай жасалатын қырыққабат орамдары	200	350.9	220	380.7	250	483.7
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	жас алмадан жасалған нәрсу	200	71.3	200	71.3	200	71.3
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	450	531.8	490	606.6	520	709.6
	Барлығы,%		25.32		25.28		25.34

4-апта 3-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	тауық етінен жасалған шницель	70	141.1	90	167.1	100	199.1
	шашыраңқы қарақұмық	130	140.1	150	182.5	180	221.4
	қосымша тағам жасыл бұршақ	20	25.0	25	28.0	30	30.0
	қаймақ тұздығы	20	42.1	20	42.1	20	42.1
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	итмұрын сусыны	200	42.8	200	42.8	200	42.8
	алма	120	67.2	120	67.2	120	67.2
	Барлығы	590	525.80	655	642.2	700	715.1
	Барлығы,%		25.04		26.76		25.54

4-апта 4-күн

№	Тағамдардың атауы	7-10 жас		11-15 жас		16-18 жас	
		шығу,г	ккал	шығу,г	ккал	шығу,г	ккал
	қаймақ тұздығында көкөністермен бұқтырылған балық	70	290.1	90	299.4	100	379.4
	картоп-сәбіз езбесі	130	161.8	150	200.8	180	261.8
	Денсаулық сусыны	200	68.5	200	68.5	200	68.5
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	Барлығы	430	587.9	490	681.20	530	822.2
	Барлығы,%		28.0		28.4		29.4

4-апта 5-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
	макарон қосылған ет сорпасы	200	144.5	220	168.2	250	221.9
	лимон сусыны	200	35.2	200	35.2	200	35.2
	қара бидай/бидай наны	30	67.5	50	112.5	50	112.5
	сүзбе қосылған тоқаш	50	224.7	50	224.7	50	224.7
	Барлығы	540	532.9	600	620.1	650	701.9
	Барлығы,%		25.38		25.84		25.07

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