

БЕКІТЕМІН:

басшы

білім басқармасы

Ақмола облысы

ІІІ Оразалин

" " 2023 ЖЫЛ



Төрт апталық ас мәзірі

(жаз-күз)

I апта

1-күн

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|------------------------|------------------------|-------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сорпасы | 200 | 250 | 250 | бидай ұны жұмыртқа йодталған тұз пияз | 6 3 1 3 | 7 9 1 3 | 9 9 1 3 |
| Етті тефтельдер | 80 | 100 | 100 | сары май сыыр еті | 4 61 | 5 80 | 7 80 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 150 | 150 | күріш пияз өсімдік майы жұмыртқа сары май | 20 5 4 2 6 | 25 7 5 6 7 | 30 8 6 6 10 |
| Ара балы | 13 | 13 | 13 | қарақұмық жармасы сары май | 40 4 | 55 5 | 60 7 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | ара балы | 13 | 13 | 13 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | сүт қара бидай наны | 200 20 | 200 35 | 200 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 392 | 463 | 489 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|------------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан жарма сорпасы | 200 | 250 | 250 | сұлы жармасы | 30 | 40 | 50 |
| | | | | сәбіз | 4 | 4 | 5 |
| | | | | йодталған тұз | 1 | 2 | 2 |
| | | | | пияз | 5 | 7 | 8 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Балғын көкөністерден жасалған салат | 60 | 100 | 100 | ақ қырыққабат | 50 | 60 | 70 |
| | | | | сәбіз | 6 | 7 | 8 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 4 | 5 |
| Үй жағдайында жасалған жаркое | 150 | 200 | 200 | тауық еті | 140 | 165 | 200 |
| | | | | картоп | 70 | 75 | 80 |
| | | | | пияз | 15 | 15 | 20 |
| | | | | томат пастасы | 11 | 11 | 11 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 4 | 5 |
| Итмұрын жемістерінен кисель | 200 | 200 | 200 | кепірілген итмұрын жемістері | 5 | 5 | 5 |
| | | | | қант | 30 | 35 | 40 |
| | | | | картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| | | | | лимон қышқылды | 1 | 1 | 1 |
| | | | | алма | 250 | 250 | 250 |
| Алма | 250 | 250 | 250 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | | | | |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 660 | 735 | 815 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|--------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан рассольник | 200 | 250 | 250 | картоп пияз йодталған тұз тұздалған қияр өсімдік майы | 40 5 1 14 5 | 45 7 1 16 5 | 50 8 1 17 5 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 100 | 100 | сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы бидай ұны | 161 4 7 8 19 7 | 185 4 7 13 12 8 | 210 5 8 13 13 10 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 150 | 150 | ақ қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз томат пастасы бидай ұны ірімшік | 110 5 4 5 5 1 10 | 133 5 4 7 6 1 15 | 146 5 4 7 7 1 15 |
| Ірімшік | 10 | 15 | 15 | | | | |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 631 | 709 | 765 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|---|-------------------|-----------|-----------|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы | 200 | 250 | 250 | картоп үрмебұршақ сәбіз йодталған тұз пияз өсімдік майы | 20 16 5 1 8 5 | 28 22 8 1,5 9 5 | 43 30 8 3 10 5 |
| Сәбізден жасалған слат | 60 | 100 | 100 | сәбіз қант өсімдік майы | 64 5 6 | 76 5 12 | 98 5 12 |
| Жаңа мұздатылған майшабақ етінен тефтель | 80 | 100 | 100 | жаңа мұздатылған майшабақ бидай наны сүт пияз бидай ұны өсімдік майы | 110 8 25 5 5 5 | 130 12 28 7 6 6 | 140 15 30 8 9 7 |
| Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер | 75 | 100 | 120 | сәбіз картоп консервіленген көк бұршақ ақ қырыққабағ қаймақ сүт сары май бидай ұны | 5 10 12 47 30 15 4 4 | 8 27 16 60 30 17 5 5 | 8 32 19 80 30 20 7 7 |
| Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 | Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 |
| Сүзбеше | 75 | 75 | 75 | Сүзбеше | 75 | 75 | 75 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 675 | 798,5 | 906 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан харчо сорпасы | 200 | 250 | 250 | күріш | 24 | 33 | 40 |
| | | | | пияз | 5 | 7 | 8 |
| | | | | сары май | 1 | 1 | 1 |
| | | | | томаг пастасы | 6 | 8 | 8 |
| | | | | йодталған тұз | 1 | 2 | 3 |
| | | | | сарымсақ | 3 | 3 | 3 |
| | | | | сыыр еті | 84 | 100 | 110 |
| | | | | бидай наны | 14 | 16 | 18 |
| | | | | сүт | 30 | 30 | 30 |
| | | | | кепірілген нан | 3 | 4 | 4 |
| Ет котлеттері | | | | өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | сары май | 6 | 7 | 8 |
| | 100 | 150 | 150 | сары май | 4 | 5 | 7 |
| | | | | картоп | 70 | 75 | 80 |
| | | | | сүт | 30 | 30 | 30 |
| | | | | Ара балы | 12 | 12 | 12 |
| | | | | Сүзбеше | 75 | 75 | 75 |
| | | | | Шай | 200 | 200 | 200 |
| | | | | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| | Калория мөлшері, ккал | | | | 593 | 649 | 684 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан борщ | 200 | 250 | 250 | қызылша | 8 | 9 | 10 |
| | | | | ақ қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| | | | | томағ пастасы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| | | | | пияз | 8 | 8 | 9 |
| | | | | йодталған тұз | 2 | 3 | 3 |
| | | | | өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | қант | 1 | 2 | 3 |
| Туралған зразылар | 80 | 100 | 100 | сыыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | бидай наны | 7 | 8 | 11 |
| | | | | сүт | 14 | 14 | 16 |
| | | | | пияз | 20 | 35 | 45 |
| | | | | өсімдік майы | 7 | 10 | 12 |
| | | | | жұмыртқа | 3 | 6 | 8 |
| | | | | кепірілген нан | 3 | 4 | 4 |
| Гарнир: арпа | 100 | 150 | 150 | арпа | 33 | 44 | 60 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 12 | 12 | 12 | Ара балы | 13 | 13 | 13 |
| Сүт | 250 | 250 | 250 | сүт | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 534 | 612 | 671 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|---|-------------------|-----------|-----------|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Харчо сорпасы | 200 | 250 | 250 | күріш пияз сары май томат пастасы йодталған тұз | 15 8 6 6 1 | 17 12 9 7 1,5 | 18 24 10 8 2 |
| Ақ қырыққабаттан жасалған салат | 60 | 100 | 100 | ақ қырыққабат қант өсімдік майы | 58 4 4 | 78 5 6 | 88 6 7 |
| Үй жағдайында жасалған жаркое | 150 | 200 | 200 | тауық еті картоп пияз томат пастасы өсімдік майы | 140 130 8 5 7 | 165 147 13 6 7 | 200 165 15 7 7 |
| Кептірілген жемістер қоспасынан жасалған компот | 200 | 200 | 200 | алма және алмұрт қант | 5 27 | 5 30 | 5 33 |
| Алма | 250 | 250 | 250 | алма және алмұрт | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 694 | 793,5 | 885 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сорпасы | 200 | 250 | 250 | бидай ұны жұмыртқа йодталған тұз пияз сары май | 19 2 1 10 4 | 24 3 2 10 5 | 34 4 3 11 5 |
| Палау (сыыр еті) | 150 | 200 | 200 | сыыр еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз томаг пастасы | 102 33 8 10 14 4 | 122 48 11 11 17 4 | 133 60 11 12 19 4 |
| Сүт | 210 | 210 | 210 | сүт | 210 | 210 | 210 |
| Сүзбеше | 150 | 150 | 150 | Сүзбеше | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 587 | 652 | 696 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сорпасы | 200 | 250 | 250 | бидай ұны жұмытқа йодталған тұз пияз сары май | 19 2 1 10 4 | 24 3 2 10 5 | 34 4 3 11 5 |
| Палау (сыыр еті) | 150 | 200 | 200 | сыыр еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз томағ пастасы | 102 33 8 10 14 4 | 122 48 11 11 17 4 | 133 60 11 12 19 4 |
| Сүт | 210 | 210 | 210 | сүт | 210 | 210 | 210 |
| Сүзбеше | 150 | 150 | 150 | Сүзбеше | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 587 | 652 | 696 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы | 200 | 250 | 250 | үрмебұршақ картоп сәбіз пияз өсімдік майы ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы | 16 20 9 9 4 | 18 25 9 9 6 | 20 30 10 10 7 |
| Балғын көкөністерден жасалған салат | 60 | 100 | 100 | ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы | 74 18 8 | 74 18 9 | 80 30 10 |
| Бұқтырылған жаңа мұздатылған майшабақ | 80 | 100 | 100 | жаңа мұздатылған майшабақ сәбіз пияз томат пастасы өсімдік майы қант йодталған тұз | 110 23 10 5 5 2 1 | 130 23 10 6 5 2 1 | 140 23 10 7 6 2 2 |
| Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер | 100 | 150 | 150 | сәбіз картоп консервіленген көк бұршақ ақ қырыққабат қаймақ сүт сары май бидай ұны қант | 19 30 12 19 26 10 1 1 1 | 25 44 16 32 30 11 1 1 1 | 30 50 19 47 30 12 1 1 1 |
| Шабадалы шырыны | 165 | 165 | 165 | шабадалы шырыны | 165 | 165 | 165 |
| Банан | 250 | 250 | 250 | банан | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 868 | 956 | 1033 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Көкөністерден жасалған сорпа | 200 | 250 | 250 | ақ қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| | | | | картоп | 30 | 34 | 50 |
| | | | | сәбіз | 12 | 13 | 14 |
| | | | | пияз | 10 | 10 | 11 |
| | | | | консервіленген көк бұршақ | 10 | 10 | 11 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| | | | | сиыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | бидай наны | 8 | 12 | 18 |
| | | | | сүт | 20 | 20 | 22 |
| | | | | кептірілген нан | 4 | 7 | 7 |
| Етті кесектер | | | | өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | сары май | 6 | 7 | 8 |
| | | | | күріш | 33 | 48 | 52 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| | | | | Ара балы | 12 | 12 | 12 |
| | | | | Шай | 200 | 200 | 200 |
| | | | | ірімшік | 10 | 15 | 15 |
| | | | | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| | | | | | 510 | 584 | 636 |
| | Гарнир: пісірілген күріш | 100 | 130 | 150 | | | |
| Ара балы | 12 | 12 | 12 | | | | |
| Шай | 200 | 200 | 200 | | | | |
| Ірімшік | 10 | 15 | 15 | | | | |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | | | | |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | | | |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------------------|-------------------|-----------|-----------|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Вермишель қосылған сорпа | 200 | 250 | 250 | вермишель сәбіз пияз өсімдік майы томаг пастасы | 16 12 9 4 3 | 18 13 10 5 3 | 20 14 11 5 3 |
| Бұқтырылған сиыр еті (тұздық) | 150 | 200 | 200 | сиыр еті | 101 | 121 | 134 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 130 | 150 | пияз өсімдік майы томаг пастасы қарақұмық жармасы сары май | 17 8 14 30 3 | 42 13 16 45 3 | 47 13 18 55 5 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 13 | 13 | 13 |
| Сүт | 250 | 250 | 250 | сүт | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 500 | 587 | 628 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|---------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|------------|-------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан бұршақ сорпасы | 200 | 250 | 250 | картоп | 40 | 40 | 50 |
| | | | | үрмебұршақ | 10 | 18 | 20 |
| | | | | сәбіз | 7 | 9 | 10 |
| | | | | пияз | 7 | 9 | 10 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сәбізден жасалған салат | 60 | 100 | 100 | сәбіз | 172 | 178 | 180 |
| | | | | қант | 11 | 16 | 21 |
| | | | | өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| Пісірілген тауық еті | 80 | 100 | 100 | тауық еті | 140 | 165 | 200 |
| | | | | пияз | 3 | 3 | 3 |
| | | | | макарон | 30 | 36 | 46 |
| Гарнир: пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | сары май | 7 | 8 | 10 |
| | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Алмұрт | 250 | 250 | 250 | алмұрт | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 907 | 980 | 1055 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|--------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан рассольник | 200 | 250 | 250 | картоп | 40 | 40 | 55 |
| | | | | пияз | 10 | 12 | 13 |
| | | | | тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| | | | | өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Туралған зразылар | 80 | 100 | 100 | сиыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | бидай наны | 15 | 20 | 25 |
| | | | | сүт | 13 | 14 | 16 |
| | | | | пияз | 35 | 45 | 55 |
| | | | | өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| | | | | жұмыртқа | 2 | 7 | 7 |
| | | | | келтірілген нан | 10 | 11,5 | 15 |
| | | | | күріш | 30 | 40 | 44 |
| Гарнир: пісірілген күріш | 100 | 150 | 150 | сары май | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 150 | 150 | 150 | сүзбеше | 150 | 150 | 150 |
| Шай | 200 | 200 | 200 | Шай | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 657 | 731,5 | 791 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан жарма сорпасы | 200 | 250 | 250 | сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы | 14 9 8 4 | 18 13 10 5 | 25 14 11 5 |
| Балғын көкөністерден жасалған салат | 60 | 100 | 100 | ақ қырыққабат сәбіз өсімдік майы | 41 31 8 | 47 34 11 | 66 58 13 |
| Пісірілген минтай | 80 | 100 | 100 | минтай (филе) пияз қаймақ сары май бидай ұны | 110 4 50 3 10 | 130 4 50 4 15 | 140 5 50 5 17 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 150 | 150 | картоп сүт сары май | 65 17 7 | 85 21 8 | 90 24 10 |
| Итмұрын жемістерінен кисель | 200 | 200 | 200 | келтірілген итмұрын жемістері қант картоп крахмалы лимон қышқылы | 5 24 10 1 | 5 24 10 1 | 5 24 10 1 |
| Банан | 250 | 250 | 250 | банан | 250 | 250 | 250 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 691 | 780 | 863 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|--|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сорпасы | 200 | 250 | 250 | бидай ұны жұмыртқа йодталған тұз пияз сары май | 7 3 5 8 2 | 7 8 7,5 10 3 | 15 8 10 11 5 |
| Бұқтырма (сиыр еті) | 80 | 100 | 100 | сиыр еті өсімдік майы картоп сәбіз пияз бидай ұны | 102 8 65 24 9 3 | 122 8 85 34 11 3 | 133 8 90 44 11 3 |
| Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 | мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 |
| Ара балы | 12 | 12 | 12 | Ара балы | 12 | 12 | 12 |
| Ірімшік | 10 | 15 | 15 | ірімшік | 10 | 15 | 15 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 443 | 525,5 | 570 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|----------------------------------|-------------------|-----------|-----------|--|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Балғын қырыққабат қосылған сорпа | 200 | 250 | 250 | ақ қырыққабат сәбіз пияз томаг пастасы бидай ұны өсімдік майы | 13 11 7 3 3 3 | 15 13 8 3 3 4 | 15 14 11 3 3 4 |
| Палау (сиыр еті) | 150 | 200 | 200 | сиыр еті күріш өсімдік майы пияз сәбіз томаг пастасы | 101 28 6 7 11 5 | 121 38 8 8 13 6 | 134 40 9 12 14 7 |
| Ара балы | 13 | 13 | 13 | Ара балы | 13 | 13 | 13 |
| Сүт | 150 | 150 | 150 | сүт | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 381 | 438 | 469 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------|--------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Вермишель қосылған сорпа | 200 | 250 | 250 | вермишель | 16 | 18 | 20 |
| | | | | сәбіз | 2 | 4 | 5 |
| | | | | пияз | 2 | 4 | 5 |
| | | | | өсімдік майы | 2 | 4 | 5 |
| | | | | томат пастасы | 3 | 3 | 3 |
| Дәруменді салат | 60 | 100 | 100 | ақ қырыққабат | 14 | 18 | 20 |
| | | | | сәбіз | 12 | 12 | 14 |
| | | | | өсімдік майы | 10 | 10 | 10 |
| Туралған зразылар | 80 | 100 | 100 | сиыр еті | 102 | 122 | 133 |
| | | | | бидай наны | 10 | 10 | 10 |
| | | | | сүт | 20 | 23 | 28 |
| | | | | пияз | 15 | 20 | 25 |
| | | | | өсімдік майы | 7 | 8 | 9 |
| | | | | жұмыртқа | 2 | 8 | 8 |
| | | | | кепірілген нан | 3 | 3,5 | 6 |
| | | | | арпа жармасы | 43 | 58 | 70 |
| | | | | сары май | 8 | 10 | 13 |
| | | | | Мультивитаминді шырын | 165 | 165 | 165 |
| Алма | 250 | 250 | 250 | Алма | 250 | 250 | |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 706 | 785,5 | 839 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|--------------------------------|-------------------|-----------|-----------|--|-----------------------------------|------------|------------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан жарма сорпасы | 200 | 250 | 250 | сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы | 10 5 2 2 | 13 | 15 |
| Бұқтырылған ет (сиыр еті) | 80 | 100 | 100 | сиыр еті сәбіз пияз өсімдік майы томат пастасы бидай ұны | 102 7 7 6 6 5 | 122 | 133 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 150 | 150 | ақ қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз томат пастасы бидай ұны қант | 123 2 2 5 5 1 3 | 142 | 160 |
| Сүт | 150 | 150 | 150 | сүт | 150 | 150 | 150 |
| Сүзбеше | 150 | 150 | 150 | Сүзбеше | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | | 613 | 691 | 740 |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|---------------------------|------------|------------|-----------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сорпасы | 200 | 250 | 250 | бидай ұны | 13 | 13 | 22 |
| | | | | жұмыртқа | 3 | 7 | 7 |
| Қызылшадан жасалған салат | 60 | 100 | 100 | йодталған тұз | 3 | 4 | 5 |
| | | | | пияз | 7 | 10 | 11 |
| Балық котлеттері | 80 | 100 | 100 | сары май | 9 | 10 | 14 |
| | | | | қызылша | 87 | 92 | 110 |
| Гарнир: сүтті тұздықтағы көкөністер | 80 | 100 | 120 | өсімдік майы | 6 | 8 | 9 |
| | | | | минтай | 110 | 130 | 140 |
| Кептірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | бидай наны | 5 | 10 | 15 |
| | | | | кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| алмұрт | 250 | 250 | 250 | өсімдік майы | 9 | 10 | 10 |
| | | | | сәбіз | 5 | 7 | 9 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | картоп | 95 | 115 | 134 |
| | | | | консервіленген көк бұршақ | 10 | 11 | 14 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | ақ қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
| | | | | сүт | 10 | 12 | 12 |
| | | | | бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| | | | | қант | 1 | 1 | 1 |
| | | | | кептірілген алма | 15 | 15 | 15 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| | | | | алмұрт | 250 | 250 | 250 |
| | | | | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| | | | | 706 | 795 | 879 | |

| Тағамдардың атауы | Тағамның шығуы, г | | | Тағамның ингредиенттері | Брутто, г | | |
|-----------------------|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|--------------|------------|-----------|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Сүйек сорпасынан борщ | 200 | 250 | 250 | қызылша | 18 | 25 | 32 |
| | | | | ақ қырыққабаг | 15 | 16 | 20 |
| | | | | томаг пастасы | 4 | 4 | 4 |
| | | | | картоп | 115 | 135 | 151 |
| | | | | сәбіз | 6 | 8 | 10 |
| | | | | пияз | 5 | 7 | 9 |
| | | | | йодталған тұз | 2 | 3,5 | 5 |
| | | | | өсімдік майы | 2 | 3 | 3 |
| | | | | қант | 2 | 3 | 4 |
| | | | | тауық еті | 140 | 165 | 200 |
| Пісірілген тауық еті | 80 | 100 | 100 | пияз | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 150 | 150 | қарақұмық жармасы | 38 | 48 | 65 |
| Ара балы | 12 | 12 | 12 | сары май | 8 | 10 | 13 |
| Ірімшік | 10 | 15 | 15 | Ара балы | 12 | 12 | 12 |
| Сүтпен шай | 200 | 200 | 200 | ірімшік | 10 | 15 | 15 |
| Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | сүтпен шай | 200 | 200 | 200 |
| Калория мөлшері, ккал | | | | қант | 9 | 12 | 15 |
| | | | | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 |
| | | | | 609 | 704,5 | 801 | |