

БЕКІТЕМІН
Астана қаласының
Қоғамдық денсаулық басқармасы басшысы
А. С. Тулеуова
«19» наурыз 2026 ж.

Қазақстан Республикасы Премьер-Министрі О.А.Бектеновтың 2024 жылғы 19 қарашадағы №38 хаттамалық тапсырмасының 1-бөлімінің 16-тармағының 1) тармақшасын орындау мақсатында, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитетімен 2024 жылда 25 желтоқсандағы №135-НҚ «Үлгілік перспективалы мектеп мәзірін бекіту туралы» бекітілген бұйрығына және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 21 желтоқсандағы №302 «Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы» (2025 жылғы 4 наурызында №16 өзг.) бұйрығы талаптарына сәйкес:

№4 үлгілік мәзір (түзетілген)

Жаз-күз
1 апта
1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қияр (тамаққа қосымша гарнир ретінде берілуі мүмкін)	30	0,25	0,05	0,65	4,05	40	0,250	0,050	1,500	7,450	50	0,330	0,085	0,920	5,765
Құс етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Сүтпен шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Жылқы/сиыр етінен нан салма	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,4	8,1	67,8	496,0		30,4	8,4	77,2	578,1		32,4	10,5	81,0	620,9
Барлығы, %		21,3%	14,6%	54,6%	23,6%		21,0%	13,0%	53,4%	23,6%		20,9%	15,2%	52,2%	23,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	388,9	0,3	4,9	16,0	0,1	0,3	14,5	0,4	51,0	0,7	21,7
11-14 жас	440,6	0,3	5,1	17,9	0,2	0,3	16,9	0,5	60,9	0,7	23,6
15-18 жас	516,9	0,3	6,5	19,9	0,2	0,3	18,1	0,7	66,0	0,7	25,9
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г				
7-10 жас	819,4	151,6	62,1	352,1	2,0	0,6	5,4				
11-14 жас	946,7	162,3	74,5	412,9	2,4	0,7	7,1				
15-18 жас	1012,2	166,5	79,5	436,0	2,5	0,8	7,4				

1 апта 2 күн	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Көкөніс бұқтырмасы	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Барлығы		21,9	12,2	60,9	448,3		25,8	15,3	74,0	544,2		28,7	17,2	80,8	600,1
Барлығы, %		19,5%	24,5%	54,4%	21,3%		19,0%	25,3%	54,4%	22,2%		19,1%	25,8%	53,9%	22,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	-------

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q				
1		7-10 жас	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3								
2		11-14 жас	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1								
3		15-18 жас	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5								
4		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г												
5		7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7												
6		11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2												
7		15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9												
8																					
9		1 апта 3 күн																			
10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
11		Бұршақ пен сәбіз қосылған ақ қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуды мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0				
12		Пісірілген тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8				
		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5				
13																					
14		Бұршақ езбесі	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2				
15		Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	64,5				
16		Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8				
17		Барлығы		35,2	13,0	67,1	526,2		42,6	14,7	81,7	629,3		48,4	15,8	90,0	695,8				
18		Барлығы, %		26,8%	22,2%	51,0%	25,1%		27,1%	21,0%	51,9%	25,7%		27,8%	20,4%	51,7%	25,8%				
19																					
20		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг								
21		7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1								
22		11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3								
23		15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5								
24		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г												
25		7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5												
26		11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5												
27		15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3												
28																					
29		1 апта 4 күн																			
30		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
31		Минтай балығынан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8				
32		Сүтті- қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9				
33		Қартоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7				
34		Қосымша гарнирге жасыл бұршақ	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1				
35		Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
36		Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
37		Алма	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
38		Барлығы		19,5	8,6	63,1	407,8		24,7	11,3	71,2	485,3		26,7	11,2	77,0	515,6
39		Барлығы, %		19,1%	19,0%	61,9%	19,4%		20,4%	21,0%	58,7%	19,8%		20,7%	19,6%	59,7%	19,1%
40																	
41		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
42		7-10 жас	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1				
43		11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9				
44		15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9				
45		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г								
46		7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9								
47		11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8								
48		15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0								
49																	
50		1 апта 5 күн															
51		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20		40	0,35	1,5	1,6		50	0,5	2,5	2,1	32,7
52		Тұздық қосылған қайнатылған ж	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
53			130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
54		Қамырдан жасалған түйір															
55		Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
56		Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
57		Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
		Барлығы, %		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%
58																	
59																	
60		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
61		7-10 жас	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5				
62		11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2				
63		15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8				
64		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамды талшық, г								
65		7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1								
66		11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4	7,2								
67		15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4	8,3								
		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															
68																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
69																	
70																	
71																	
72	2 апта																
73	2 апта 1 күн																
74																	
75																	
76																	
77																	
78																	
79																	
80																	
81																	
82																	
83																	
84																	
85																	
86																	
87																	
88																	
89																	
90																	
91																	
92																	
93																	
94																	
95																	
96																	
97																	
98																	
99																	
100																	
101																	
102																	
103																	
104																	
105																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q							
106		11-14 жас	318,2	0,2	4,1	8,4	0,3	0,3	8,3	0,4	51,9	1,4	6,1											
107		15-18 жас	382,7	0,2	5,0	9,1	0,3	0,1	8,6	0,5	54,0	1,4	6,5											
108		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағамдық талшық, г															
109		7-10 жас	628,5	175,8	62,8	296,0	3,0	0,30					6,3											
110		11-14 жас	759,2	195,2	78,4	366,0	3,6	0,4										9,1						
111		15-18 жас	793,9	197,8	82,6	379,2	3,8	0,4														10,0		
112																								
113		2 апта 3 күн																						
114		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
		Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1							
115		Тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	20,1	2,7	8,0	135,9	100	23,9	4,2	17,6	203,8							
116		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3							
117																								
118		Бұршақ бұршағынан езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2							
119		Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	64,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5							
120		Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9							
121		Барлығы	450	34,6	10,9	64,6	495,1	510	40,8	11,6	78,6	586,3	550	48,8	13,4	94,8	698,8							
122		Барлығы, %		27,9%	19,9%	52,2%	23,6%		27,9%	17,9%	53,6%	23,9%		27,9%	17,2%	54,3%	25,9%							
123																								
124		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг											
125		7-10 жас	154,9	0,7	4,4	58,4	0,5	0,6	18,3	0,6	117,7	1,3	17,7											
126		11-14 жас	171,3	0,7	4,45	67,6	0,6	0,6	19,9	0,7	135,8	1,33	18,6											
127		15-18 жас	171,0	1,2	6,9	81,0	1,1	0,7	23,2	0,8	159,9	1,4	22,6											
128		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г															
129		7-10 жас	1 515,96	307,5	157,4	635,8	9,0	0,70					17,84											
130		11-14 жас	1 714,96	322,4	179,2	719,9	9,0	0,80									19,84							
131		15-18 жас	1 903,86	338,7	202,0	801,7	13,7	0,9													23,4			
132																								
133		2 апта 4 күн																						
134		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
		Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)					19,8					21,3					32,7							
135			30	0,25	1,55	1,20		40	0,35	1,5	1,6		50	0,5	2,5	2,1								
136		Минтайдан жасалған фишболдар	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8							
137		Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6							
138		Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	124,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8							
139		Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3							
140		Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9							
141		Барлығы	450	24,5	12,5	51,5	439,4	510	30,4	15,3	64,2	518,9	550	32,4	15,2	70,0	551,4							
142		Барлығы, %		22,3%	25,6%	46,9%	20,9%		23,4%	26,5%	49,5%	21,2%		23,5%	24,8%	50,8%	20,4%							

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
143																	
144		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
145		7-10 жас	104,4	0,3	4,04	39,98	0,2	0,2	6,39	0,4	46,5	0,9	34,73				
146		11-14 жас	120,8	0,4	5,4	53,1	0,3	0,2	8,36	0,6	64,4	1,25	42,96				
147		15-18 жас	146,7	0,4	5,56	55,24	0,4	0,2	9,37	0,7	64,6	1,35	46,94				
148		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағамдық талшығы,							
149		7-10 жас	1003,5	110,1	80,0	242,0	2,58	0,7		6,68							
150		11-14 жас	2230,8	136,5	104,4	319,3	3,19	0,9		8,49							
151		15-18 жас	1357,3	145,6	112,3	352,8	3,58	1		7,41							
152																	
153		2 апта 5 күн															
154		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
155		Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
156		Жылқы / сиыр етінен жасалған п	200	19,6	5,7	40,4	291,3	220	21,5	6,9	44,5	326,1	250	23,0	8,1	56,2	389,7
157		Кептірілген жемістерден компот	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
158		Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
159		Маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
160		Барлығы	460	23,3	10,0	89,1	546,7	510	27,1	12,5	102,7	638,8	550	28,8	14,9	114,8	715,6
161		Барлығы, %		17,0%	16,4%	65,2%	26,0%		17,0%	17,5%	64,3%	26,1%		16,1%	18,7%	64,2%	26,5%
162																	
163		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
164		7-10 жас	798,5	0,1	6,19	11,7	0,2	0,4	7,93	0,5	51,6	1,2	13,06				
165		11-14 жас	963,2	0,1	8,1	13,52	0,3	0,4	9,1	0,5	57,5	1,35	13,56				
166		15-18 жас	1160,4	0,1	9,37	15,37	0,3	0,4	9,21	0,5	59,9	1,78	13,95				
167		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
168		7-10 жас	694,6	191,4	67	338,2	3,4	0,6		7,1							
169		11-14 жас	749	217,2	76,4	385	3,58	0,8		7,51							
170		15-18 жас	795,3	226,8	78,6	394	3,63	0,9		7,87							
171		Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.															
172																	
173																	
174																	
175		3 апта															
176		3 апта 1 күн															

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
177		Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас					
178			Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
179			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
180			Сәбіз және қияр таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	60	0,4	0,2	2,0	11,4	80	0,4	0,2	2,2	12,2	100	0,4	0,2	3,2	16,2
181			Қаймақ тұздығындағы тауық еті	70	21,3	4,8	2,4	138,0	90	24,5	7,0	4,0	177,0	100	26,2	5,9	4,0	173,9
182			Көкөністер қосылған шашпа қарқұмық	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
183			Жаңа піскен алма мен мейізден	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
184			Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
185			Барлығы		27,2	8,1	59,1	420,7		31,9	12,0	71,4	523,7		34,3	12,4	77,6	561,7
186		Барлығы, %		25,9%	17,3%	56,2%	20,0%		24,4%	20,6%	54,5%	21,4%		24,4%	19,9%	55,3%	20,8%	
187																		
188		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
189		7-10 жас	1163,7	0,2	2,5	22,6	0,3	0,4	18,0	0,9	71,1	1,2	47,5					
190		11-14 жас	1372,9	0,2	2,7	25,5	0,5	0,5	21,0	1,1	83,8	1,2	52,2					
191		15-18 жас	1538,5	0,1	2,83	29,1	0,5	0,6	22,5	1,2	89,5	1,2	56,9					
192		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам талшығы, г									
193		7-10 жас	1302,1	279,1	123,7	519,9	5,8	0,7										
194		11-14 жас	1452,1	293,7	140,5	591,3	6,5	0,9										
195		15-18 жас	1541,5	299,5	147,5	622,1	6,8	0,9										
196																		
197		3 апта 2 күн																
198		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
199		Митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8	
200		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	
201		Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6	
202		Қант қосылған кептірілген	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	
203		Алма	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2	
204		Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8	
205		Барлығы		25,0	15,2	81,5	587,9		29,0	16,9	92,9	668,2		32,5	17,7	100,8	723,6	
206		Барлығы, %		17,0%	23,2%	55,4%	28,0%		17,4%	22,8%	55,6%	27,3%		17,9%	22,0%	55,7%	26,8%	
207																		
208		Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
209		7-10 жас	195,3	0,6	2,5	6,3	0,2	0,1	6,9	0,2	29,6	1,5	3,8					
210		11-14 жас	226,5	0,7	3,5	6,3	0,2	0,2	8,2	0,5	40,3	1,8	9,7					
211		15-18 жас	270,8	0,8	3,7	7,1	0,3	0,2	9,1	0,5	44,0	2,0	11,4					

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
212		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
213		7-10 жас	455,0	54,4	41,3	215,8	3,0	0,3		4,9							
214		11-14 жас	549,7	64,2	52,0	265,7	3,5	0,5		6,4							
215		15-18 жас	599,0	68,9	56,4	294,1	3,8	0,5		6,6							
216																	
217		3 апта 3 күн															
218		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
219		"Қызылша мен ірімшік" салаты (тағамға қосымша гирнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	60	0,8	3,5	1,5	40,7	80	1,5	4,6	1,9	55,0	100	1,4	5,8	2,3	67,0
220		Құс етінен жасалған гуляш	70	15,5	2,9	4,2	104,9	90	18,8	3,7	4,6	126,9	100	19,9	4,5	4,9	139,7
221		Көкөністер қосылған күріш Көктем	130	3,2	7,0	32,5	205,8	150	3,9	7,0	39,6	237,0	180	4,6	6,5	45,1	257,3
222		Лимон-алмадан "Денсаулық"	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1	200	0,1	0,1	8,2	34,1
223		Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
224		Барлығы		21,8	13,8	60,2	452,2		27,3	15,8	72,6	541,8		29,0	17,3	78,8	586,9
225		Барлығы, %		19,3%	27,5%	53,3%	21,5%		20,2%	26,2%	53,6%	22,1%		19,8%	26,5%	53,7%	21,7%
226																	
227		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
228		7-10 жас	438,1	0,2	1,7	10,6	0,0	0,3	12,0	0,4	35,1	0,6	10,0				
229		11-14 жас	518,9	0,2	1,9	11,7	0,3	0,3	14,6	0,5	43,8	0,7	10,6				
230		15-18 жас	665,5	0,1	2,0	12,3	0,3	0,4	15,9	0,5	48,1	0,7	14,6				
231		Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг		тағам талшығы, г							
232		7-10 жас	628,2	156,4	54,2	307,6	1,6	0,3		4,8							
233		11-14 жас	751,0	167,0	67,6	374,5	2,0	0,5		6,4							
234		15-18 жас	837,2	183,8	73,1	399,7	2,5	0,5		7,0							
235																	
236		3 апта 4 күн															
237		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
238		Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнирретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
239		Балық каштандары	70	10,1	1,6	9,3	91,7	90	13,3	1,7	12,3	117,9	100	15,2	1,8	13,2	130,1
240		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
241		Бұршақ бұршағынан	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
242		Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
243		Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
244		Барлығы		27,0	9,7	68,0	474,9		33	11	80	561		39	11	88	617

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
245		Барлығы, %		22,7%	18,4%	57,3%	22,6%		23,9%	17,5%	57,3%	22,9%		25,5%	16,4%	56,9%	22,9%
246																	
247	Дәрумендер		A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
248	7-10 жас		107,2	0,2	4,3	59,4	0,4	0,3	8,3	0,3	86,8	1,0	17,0				
249	11-14 жас		115,4	0,2	6,1	69,2	0,5	0,4	10,5	0,5	109,2	1,3	18,3				
250	15-18 жас		100,1	0,3	6,2	82,4	0,6	0,5	11,5	0,4	146,0	1,3	22,0				
251	Минералдар		K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					тағам талшығы, г				
252	7-10 жас		1053,8	228,2	113,2	430,2	4,1	0,6					16,4				
253	11-14 жас		1310,2	251,0	138,0	536,1	5,1	0,7					19,8				
254	15-18 жас		1540,8	182,8	162,9	557,3	5,9	0,7					22,6				
255																	
256	3 апта 5 күн																
257	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
258	Жылқы еті \сиыр етінен жасалған "Сірне"		200	15,9	6,2	12,2	168,2	220	17,1	7,4	13,8	190,2	250	21,0	8,0	15,2	216,8
259	Сүт қосылған какао		200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
260	Маусым бойынша жеміс		120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	67,2	120	0,4	0,1	15,8	67,2
261	Қара бидай наны\бидай		30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
262	Барлығы			26,2	10,9	54,7	421,3		28,2	12,2	60,8	468,5		32,1	12,8	62,2	495,1
263	Барлығы, %			24,9%	23,2%	52,0%	20,1%		24,1%	23,3%	51,9%	19,1%		25,9%	23,2%	50,3%	18,3%
264																	
265	Дәрумендер		A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
266	7-10 жас		386,1	0,2	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6				
267	11-14 жас		390,7	0,2	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8				
268	15-18 жас		425,1	0,2	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4				
269	Минералдар		K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг					тағам талшығы, г				
270	7-10 жас		786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3					6,1				
271	11-14 жас		884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4					7,7				
272	15-18 жас		987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4					8,2				
273	Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.																
274																	
275																	
276	4 апта																
277	4 апта 1 күн																
278			Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
279	Тамақтық атауы		Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
280		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
281		Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
282		Сиыр сүті	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
283		Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
284		Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
285		Барлығы	500	29,3	11,9	66,2	489,5	590	33,7	14,5	80,7	587,7	620	35,5	15,8	86,1	628,2
286		Барлығы, %		23,9%	21,8%	54,1%	23,3%		22,9%	22,1%	55,0%	24,0%		22,6%	22,6%	54,8%	23,3%
287																	
288																	
289		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
290		7-10 жас	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2				
291		11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0				
292		15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4				
293		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								
294		7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9								
295		11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3								
296		15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3								
297																	
298		4 апта 2 күн															
299		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Сиыр еті қосылған қырыққабат орамдары	200	15,1	6,6	15,3	181,0	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
300		Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
301		Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
302		Жаңа піскен алмадан жасалған	200	0,3	0,4	18,9	80,4	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8
303		Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9
304		Барлығы	470	19,3	11,1	52,9	388,5	510	24,2	11,4	63,0	469,8	540	26,5	12,7	65,7	503,8
305		Барлығы, %		19,9%	25,7%	54,5%	18,5%		20,6%	21,8%	53,6%	19,2%		21,0%	22,7%	52,2%	18,7%
306																	
307																	
308		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
309		7-10 жас	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	0,8	46,5				
310		11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67	1	47,8				
311		15-18 жас	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	59,5				
312		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								
313		7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2								
314		11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3								
315		15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1								
316																	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
317		4 апта 3 күн															
318		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Бұршақ пен қияр қосылған салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,5	1,6	2,6	30,8	40	2,1	2,2	3,5	42,2	50	2,7	2,7	4,5	53,1
319		Көкөністер қосылған тауықтың төс еті	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
320		Пісірілген макарон өнімдері	130	5,68	5,73	28,71	205,4	150	6,55	5,97	33,08	231,0	180	7,77	6,31	39,32	267,6
321		Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4	200	1,2	0,2	8,2	39,4
322		Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
323		Барлығы	460	27,7	10,1	54,5	437,0	530	31,7	11,5	69,0	526,1	580	33,6	12,5	77,2	579,8
324		Барлығы, %		25,3%	20,9%	49,9%	20,8%		24,1%	19,6%	52,4%	21,5%		23,2%	19,4%	53,3%	21,5%
325																	
326																	
327		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
328		7-10 жас	516,4	0,6	6,3	15,4	0,3	0,1	15	0,8	66	0,8	32,8				
329		11-14 жас	843,9	0,7	8,28	44,3	0,5	0,2	17,2	0,9	85,4	0,8	35,8				
330		15-18 жас	936,4	0,8	9,66	46,2	0,6	0,3	18	0,9	97,2	0,9	36,2				
331		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								
332		7-10 жас	688,8	72	35,4	80,6	1,9	0,1	10,5								
333		11-14 жас	1029,0	181,2	157,1	553,1	5,8	0,9	13,6								
334		15-18 жас	1138,9	193,3	172,2	601,6	6,6	1,0	15,7								
335																	
336		4 апта 4 күн															
337		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
338		Балық тефтельдері	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
339		Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
340		Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
341		Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
		Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
342		Қара бидай наны/бидай	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	110,9
343		Барлығы	470	24,9	13,8	52,6	435,9	530	27,7	16,8	66,8	531,7	570	28,7	16,0	71,3	544,9
344		Барлығы, %		22,8%	28,5%	48,2%	20,8%		20,8%	28,4%	50,2%	21,7%		21,0%	26,4%	52,3%	20,2%
345																	
346																	
347		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг				
348		7-10 жас	628,5	1,1	5,26	21,54	0,4	0,3	7,14	0,5	85	2,1	57,04				
349		11-14 жас	806,9	1,2	7,5	25,3	0,5	0,5	8,84	0,6	97,3	2,15	59,44				
350		15-18 жас	820,9	1,3	8,26	27,14	0,5	0,5	9,54	0,6	108,3	2,05	69,64				
351		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г								

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
352		7-10 жас	1239,8	201	102,6	308,2	3,18	0,8		8,83								
353		11-14 жас	1286,2	201	107	399,7	3,28	0,8		9,63								
354		15-18 жас	1366,2	212,9	109	424,7	3,38	0,8		9,83								
355																		
356	4 апта 5 күн																	
357		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		Жылқы / сиыр етінен нан салма	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0	
358		Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	
359		Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	
360		Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,7	0,5	22,9	110,9	50	3,7	0,5	22,9	110,9	
361		Барлығы	550	14,0	8,8	85,5	478,1	590	17,1	17,8	95,4	611,1	620	18,1	13,2	105,4	613,7	
362		Барлығы, %		11,7%	16,5%	71,6%	22,8%		11,2%	26,1%	62,5%	24,9%		11,8%	19,3%	68,7%	22,7%	
363																		
364		Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг					
365		7-10 жас	196,6	0,1	4,6	8,08	0,2	0,4	5,61	0,2	42	1,1	24,26					
366		11-14 жас	258,7	0,1	7	10,18	0,3	0,4	7,6	0,4	58,2	1,4	31,36					
367		15-18 жас	286	0,1	7,7	10,78	0,4	0,4	8,01	0,4	61,5	1,5	33,94					
368		Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	тағам талшығы, г									
369		7-10 жас	922,1	247,1	88,1	323,5	5,1	0,6	6,54									
370		11-14 жас	1086,9	257	101,9	386,2	6,07	0,7	8,84									
371		15-18 жас	1125,9	258,4	104,3	396,6	6,17	0,7	9,14									
372																		
373	Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.																	
374																		
375																		

Түзетулер енгізілген №4 үлгілік мәзір

Қыс-көктем

1 апта

1 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Іығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Құс етінен палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	26,8	8,4	45,5	364,8
Сиыр сүті	150	4,3	3,8	7,2	81,0	200	5,8	5,0	9,6	106,6	200	5,8	5,0	9,6	106,6
Маусым бойынша жеміс	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1	120	0,5	0,3	13,6	59,1
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		29,4	14,0	73,1	536,8		35,3	16,6	84,5	628,6		37,5	19,9	89,3	686,3
Барлығы, %		21,9%	23,5%	54,5%	25,6%		22,5%	23,8%	53,8%	25,7%		21,9%	26,1%	52,0%	25,4%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	1194,4	0,3	6,5	19,1	0,3	0,4	16,9	0,5	50,1	1,2	19,5
11-14 жас	1486,3	0,4	8,0	22,3	0,4	0,6	20,1	0,9	63,5	1,6	20,8
15-18 жас	1835,7	0,4	9,3	25,5	0,4	0,6	21,7	1,0	68,7	1,7	21,7
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	945,9	332,2	84,2	50,1	50,1	0,4	7,4				
11-14 жас	1049,3	237,4	80,1	629,2	2,9	0,6	9,3				
15-18 жас	1264,1	480,1	113,1	677,5	3,1	0,6	10,3				

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сиыр етінен жасалған кірпілер	70	13,2	4,5	6,6	119,7	90	16,0	5,9	11,9	164,7	100	19,5	6,4	20,1	216,0
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Жаңа піскен алмадан жасалған компот	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	0,4	18,9	78,8
Қара бидай/бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		22,2	12,8	70,4	484,2		26,7	14,6	84,6	574,4		31,4	15,4	99,0	658,6
Барлығы, %		18,3%	23,8%	58,2%	23,1%		18,6%	22,8%	58,9%	23,4%		19,1%	21,1%	60,1%	24,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	164,5	0,7	1,9	21,2	0,3	0,3	9,4	0,5	75,6	1,7	20,3
11-14 жас	178,7	0,7	2,0	21,8	0,3	0,3	10,9	0,6	84,2	2,0	21,1
15-18 жас	181,3	0,8	2,2	22,0	0,4	0,3	12,8	0,7	88,2	2,4	21,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	695,8	66,0	56,2	278,7	3,3	0,3	7,7				
11-14 жас	812,7	96,1	68,9	343,6	3,8	0,4	9,2				
15-18 жас	898,8	87,9	77,1	382,7	4,3	0,4	9,9				

1 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Пісірілген тауық таяқшалары	70	17,7	3,1	7,9	130,3	90	21,5	3,8	15,8	183,4	100	23,9	4,2	17,6	203,8
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Бұршақ бұршағынан жасалынған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		34,2	10,9	64,6	500,6		41,1	12,6	81,0	609,1		46,8	13,2	88,7	668,1
Барлығы, %		27,3%	19,6%	51,6%	23,8%		27,0%	18,6%	53,2%	24,9%		28,0%	17,8%	53,1%	24,7%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	503,9	0,7	1,7	81,2	0,7	0,4	16,5	0,6	132,6	0,6	25,1
11-14 жас	514,8	0,7	1,9	89,6	0,8	0,4	19,5	0,7	154,2	0,7	25,3
15-18 жас	526,4	0,7	2,0	101,9	0,9	0,5	22,5	0,7	179,2	0,7	25,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,2	92,7	115,5	459,7	4,9	0,3	14,5				
11-14 жас	1267,9	106,5	137,3	544,8	5,8	0,4	17,5				
15-18 жас	1458,8	118,1	159,6	626,7	6,8	0,7	20,3				

1 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5

Минтай балығынан жасалған	70	11,4	1,3	9,8	96,5	90	15,5	1,3	11,5	119,7	100	17,1	2,0	15,1	146,8
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9	20	0,8	1,9	2,4	29,9
Картоп пен сәбіз еzbесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Маусым бойынша жеміс	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9	120	0,3	0,1	13,2	54,9
Барлығы		17,4	8,7	69,4	435,0		22,6	11,4	77,5	510,5		24,6	11,3	83,3	540,8
<i>Барлығы, %</i>		16,0%	18,0%	63,8%	20,7%		17,7%	20,1%	60,7%	20,8%		18,2%	18,8%	61,6%	20,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	960,9	0,3	5,4	59,7	0,4	0,3	7,2	0,6	59,1	1,2	52,1
11-14 жас	1372,1	0,3	8,7	94,4	0,5	0,4	8,8	0,8	78,0	1,4	66,9
15-18 жас	1533,6	0,4	8,9	99,8	0,5	0,4	9,2	0,8	81,0	1,5	68,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1221,3	149,1	88,6	291,9	2,6	0,2	9,9				
11-14 жас	1495,0	180,7	109,7	365,7	3,1	0,4	12,8				
15-18 жас	1559,4	187,0	114,0	380,8	3,2	0,4	13,0				

1 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дәруменді салат (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,25	1,55	1,20	19,8	40	0,35	1,5	1,6	21,3	50	0,5	2,5	2,1	32,7
Тұздықпен қайнатылған жылқы еті	70	19,3	2,1	1,1	100,5	90	22,3	2,4	1,4	116,4	100	24,1	2,6	1,6	126,2
Қамырдан жасалған түйір	130	5,8	4,5	29,0	179,7	150	7,0	5,6	34,6	216,8	180	10,0	7,2	52,5	314,8
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		35,3	12,8	58,0	487,8		40,4	14,2	68,8	564,4		45,3	17,0	87,4	683,6
<i>Барлығы, %</i>		28,9%	23,5%	47,6%	23,2%		28,6%	22,6%	48,8%	23,0%		26,5%	22,4%	51,1%	25,3%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	173,8	0,0	3,2	32,8	0,3	0,2	12,0	0,3	38,8	2,1	20,5
11-14 жас	227,6	0,0	4,2	47,3	0,4	0,3	14,3	0,9	51,5	2,4	27,2
15-18 жас	286,8	0,0	5,1	55,6	0,4	0,3	16,1	1,0	59,8	2,6	31,8
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	655,4	43,5	75,1	326,5	3,8	0,2	5,1				

11-14 жас	817,6	58,8	94,1	403,5	4,7	0,4
15-18 жас	931,8	70,4	112,8	466,9	5,3	0,4

7,2
8,3

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

2 апта

2 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мейіз қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,2	1,1	3,7	25,1	40	0,7	3,2	10,4	73,2	50	0,9	4,2	12,7	92,2
Чикенболдар	70	18,8	3,0	3,8	117,7	90	21,5	4,2	6,4	149,0	100	24,0	4,3	8,0	166,2
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Шашпа күріш	130	3,7	6,9	39,0	233,0	150	4,3	7,0	45,2	260,6	180	5,2	7,0	54,5	302,1
Жаңа піскен алма мен мейіз компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	25,9	15,0	84,3	578,9	510	30,4	18,4	104,4	708,1	600	34,0	19,6	117,6	785,8
Барлығы, %		17,9%	23,3%	58,3%	27,6%		17,2%	23,4%	58,9%	28,9%		17,3%	22,5%	59,8%	29,1%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	522,9	0,2	3,9	12,7	0,2	0,3	7,8	0,3	31,4	1,1	13
11-14 жас	739,9	0,2	5,43	12	0,22	0,31	9,1	0,54	39,85	1,3	13,4
15-18 жас	905	0,2	4,73	14,95	0,32	0,31	9,94	0,55	41,8	1,4	15,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	757,3	165	59,4	303,3	3	0,8	5,6				
11-14 жас	897,92	177,05	72,7	357,45	3,63	0,99	7,5				
15-18 жас	712,63	167,85	73,44	370,55	3,68	1,07	7,0				

2 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен жасалған митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	133,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	211,5
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3

Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	550	23,5	9,7	60,5	469,7	610	27,4	12,8	73,5	591,1	650	30,3	14,7	80,3	647,0
Барлығы, %		20,0%	18,5%	51,5%	22,4%		18,5%	19,4%	49,8%	24,1%		18,7%	20,4%	49,7%	24,0%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	706,8	0,1	3,5	15	0,1	0,2	5	0,3	53,1	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	62,9	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	649,9	157,8	54,9	231,5	2,4	0,4	5,8				
11-14 жас	741,5	167,1	64,1	271,8	2,9	0,5	7,5				
15-18 жас	787,6	170,4	71,8	291,2	3,2	0,5	7,9				

2 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пісірілген көкөніс салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,35	2	2,6	29,8	40	0,5	2,5	3,6	38,9	50	0,6	2,5	4,5	42,9
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3	20	0,5	3,7	1,8	42,3
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Қаркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	480	21,4	16,1	57,9	462,3	550	29,0	18,2	70,2	560,2	600	31,6	18,6	79,0	609,6
Барлығы, %		18,5%	31,4%	50,1%	22,0%		20,7%	29,2%	50,1%	22,9%		20,7%	27,4%	51,8%	22,6%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	278.31	0.62	5.38	14.53	0.13	0.14	7.83	0.42	41.65	0.66	22.31
11-14 жас	354.83	0.89	7.93	16.34	0.34	0.15	10.38	0.42	60.48	0.9	24.91
15-18 жас	432.53	0.79	9.26	17.74	9.85	0.15	0.15	0.72	63.43	1.53	25.51
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	553.98	61.08	50.72	230.14	02.07	0.55	7.40				
11-14 жас	759.23	99.72	64.35	282.71	3.32	0.59	9.29				
15-18 жас	797.89	89.27	75.61	357.59	2.8	0.74	9.85				

2 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Сәбіз және қырыққабат таяқшалары (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	0,1	2,0	10,1	40	0,5	0,1	2,8	14,1	50	1,3	0,1	3,5	20,1
Тұздықтағы балық каштаны	70	8,9	3,9	11,1	115,1	90	12	4,1	13,7	139,7	100	14	4,8	15,7	162,0
Бұршақ бұршағынан жасалған езбе	130	13,5	3,7	23,5	181,3	150	15,8	4,6	27,5	214,6	180	19,1	4,8	33,4	253,2
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	24,9	8,3	66,0	445,8	490	31,1	9,5	77,1	525,8	530	36,4	10,4	85,0	586,7
<i>Барлығы, %</i>		22,3%	16,8%	59,2%	21,2%		23,7%	16,3%	58,7%	21,5%		24,8%	16,0%	58,0%	21,7%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	74,8	0,1	1,1	54,7	0,4	0,4	7,2	0,2	71,2	1,1	3,8
11-14 жас	82,7	0,1	1,5	63,5	0,5	0,4	9,2	0,3	85,2	1,3	5,1
15-18 жас	83,6	0,3	2,2	75,6	0,6	0,6	10,4	0,4	95,4	1,3	5,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	931,47	213,4	105	409,7	3,6	0,3	13,6				
11-14 жас	1 087,6	233,5	129,3	499,3	4,3	0,4	16,6				
15-18 жас	1 229,3	243,7	144,8	553,4	5	0,4	19				

2 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр/жылқы етінен жасалған "Сірне"	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21	8	15,2	236,9
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1	200	7,7	4,3	12,9	124,1
Алма, маусым бойынша жеміс	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,2	10,9	54,7	439,9		28,2	12,2	60,8	484,6		32,1	12,8	62,2	515,1
<i>Барлығы, %</i>		23,8%	22,2%	49,8%	20,9%		23,3%	22,6%	50,2%	19,8%		24,9%	22,3%	48,3%	19,1%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	386,1	0,1	4,3	50,8	0,2	0,3	6,2	0,4	59,0	1,3	55,6
11-14 жас	390,7	0,1	5,2	59,4	0,3	0,3	7,1	0,5	69,6	1,3	63,8
15-18 жас	425,1	0,1	5,6	74,4	0,3	0,4	7,9	0,6	75,5	1,5	72,4
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	786,5	171,5	54,4	252,1	3,2	0,3	6,1				
11-14 жас	884,3	181,7	64,2	288,2	3,6	0,4	7,7				
15-18 жас	987,1	188,5	70,0	316,4	4,1	0,4	8,2				

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

3 апта

3 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-15 жас					Жас ерекшелігі 16-18 жас				
	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым ы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығы мы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	40,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөністер мен құс еті қосылған қарақұмық ботқасы	200	21,6	4,2	27,9	235,8	220	22,6	4,3	30,5	251,1	250	24,2	4,4	35,5	278,4
Сүт қосылған шай	200	2,00	1,50	3,10	81,0	200	2,00	1,50	3,10	106,6	200	2,00	1,50	3,10	106,6
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	27,0	9,6	62,1	489,5	590	29,2	10,9	69,6	565,6	670	31,0	12,2	75,0	606,1
Барлығы, %		22,0%	17,6%	50,8%	23,3%		20,6%	17,3%	49,2%	23,1%		20,4%	18,0%	49,5%	22,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	590,0	0,1	4,5	58,2	0,2	0,3	15,3	0,7	58,8	0,4	45,2
11-14 жас	619,0	0,1	4,8	68,0	0,3	0,3	16,6	0,8	78,5	0,4	54,0
15-18 жас	882,0	0,3	5,1	69,9	0,4	0,3	17,6	0,9	79,3	0,4	54,4
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	991,8	176,8	66,0	349,3	2,2	0,7	6,9				
11-14 жас	1039,6	185,7	74,3	381,7	2,4	0,8	8,3				
15-18 жас	1207,2	193,9	81,7	411,2	2,6	0,8	9,3				

3 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр еті қосылған қырыққабат	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0	20	0,5	3,7	1,8	42,0
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Жаңа піскен алмадан жасалған	200	0,3	0,4	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8	200	0,3	-	18,9	78,8

Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	19,3	10,2	50,9	383,5	510	23,5	11,3	58,4	447,4	540	25,8	12,6	61,1	481,4
Барлығы, %		20,1%	23,9%	53,1%	18,3%		21,0%	22,7%	52,2%	18,3%		21,4%	23,5%	50,8%	17,8%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	255,7	0,1	2,3	104	0,1	0,3	5,4	0,3	54,5	1,2	46,5
11-14 жас	297	0,1	2,9	134,6	0,2	0,3	6,8	0,5	67,5	1,4	59,5
15-18 жас	432,8	0,1	3,4	158,2	0,3	0,4	10,8	0,9	67,5	2,2	43,8
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	749,6	188,6	52,8	247,1	2,7	0,3	6,2				
11-14 жас	901	210,9	65,8	302,1	3,4	0,4	8,3				
15-18 жас	1101,7	220,4	77,1	372,3	3,7	0,5	9,1				

3 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Алма қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,6	2,5	4,2	41,7	40	0,6	4,0	5,6	60,8	50	0,8	5,0	7,0	76,2
Көкөністер қосылған тауықтың төс	70	17,1	2,3	1,2	93,9	90	18,1	2,6	1,3	101,0	100	18,2	2,8	2,3	107,2
Пісірілген макарон өнімдері	130	5,7	5,7	28,7	189,1	150	6,6	6,0	33,1	212,3	180	7,8	6,3	39,3	245,2
Итмұрын сусыны	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3	200	1,2	0,2	10,2	50,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		26,8	11,0	58,1	441,7		29,5	13,2	68,5	513,1		31,0	14,7	77,1	567,6
Барлығы, %		24,3%	22,5%	52,6%	21,0%		23,0%	23,1%	53,4%	20,9%		21,8%	23,3%	54,3%	21,0%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	943,9	0,6	5,6	67,5	0,2	0,4	14,5	0,6	67,2	1,2	370,6
11-14 жас	1030,1	0,7	6,6	82,9	0,3	0,4	15,8	0,7	80,2	1,2	380,1
15-18 жас	1112,4	0,8	7,6	91,9	0,3	0,4	16,1	0,7	86,2	1,3	386,0
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	904,7	268,8	97,8	443,9	2,3	0,7	6,9				
11-14 жас	1028,9	284,4	109,7	493,9	2,7	0,9	9,0				
15-18 жас	1081,4	291,6	113,6	509,1	2,9	1,0	9,8				

3 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Балық тефтельдері	70	10,6	2,5	7,8	96,1	90	11,6	2,7	11,0	114,7	100	12,2	2,7	13,3	126,3
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз пюресі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Жасыл бұршақ гарнирі	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1	20	1,20	0,10	3,1	18,1
Сүт қосылған какао	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6	200	7,7	4,3	14,9	131,6
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	470	24,9	13,8	54,6	444,4	530	27,0	16,7	64,2	517,3	570	28,0	15,9	68,7	532,1
<i>Барлығы, %</i>		22,4%	27,9%	49,1%	21,2%		20,8%	29,1%	49,6%	21,1%		21,0%	26,9%	51,6%	19,7%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	572,56	1,12	2,46	16,94	0,31	0,32	6,14	0,32	58,2	1,95	24,64
11-14 жас	724,86	1,22	3,66	19,64	0,41	0,42	8,34	0,52	70,5	1,95	26,14
15-18 жас	734,86	1,32	3,66	20,44	0,41	0,42	8,84	0,52	75,5	1,95	26,34
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	1093,08	170,82	89,8	259,42	2,78	0,65	6,83				
11-14 жас	1131,58	175,02	99,5	374,72	3,08	0,75	8,43				
15-18 жас	1191,58	185,02	99,5	394,72	3,08	0,75	8,53				

3 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Жылқы еті / сиыр етінен "Нан салма"	200	11,1	8,0	40,3	277,6	220	12,7	16,8	41,1	366,4	250	13,7	12,2	51,1	369,0
Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Алма	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3	120	0,4	0,1	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		14,0	8,8	87,5	492,3		16,4	17,7	92,8	603,2		17,4	13,1	102,8	605,8
<i>Барлығы, %</i>		11,4%	16,0%	71,1%	23,4%		10,9%	26,3%	61,6%	24,6%		11,5%	19,4%	67,9%	22,4%

Дәрумендер	А, мкг	D, мкг	Е, мг	К, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг
7-10 жас	205,6	0,1	4,1	5,1	0,2	0,6	6,0	0,2	50,0	1,5	14,3
11-14 жас	267,7	0,1	6,5	7,2	0,3	0,6	8,0	0,4	66,2	1,8	21,4
15-18 жас	295,0	0,1	6,6	7,8	0,4	0,6	8,4	0,4	69,5	1,9	23,9
Минералдар	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	961,1	356,1	94,1	400,5	4,9	0,4	4,6				
11-14 жас	1125,9	365,0	107,9	463,2	5,9	0,5	6,9				

15-18 жас	1164,9	367,4	110,3	473,6	6,0	0,5	7,2
-----------	--------	-------	-------	-------	-----	-----	-----

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

4 апта

4 апта 1 күн

Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Пығымы,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бұршақ пен сәбіз қосылған ақбас қырыққабат салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	1,00	2,10	4,50	40,9	40	1,50	2,10	2,65	35,5	50	1,60	2,60	3,30	43,0
Құс етінен жасалған Болоньезе	200	24,5	5,5	45,3	328,7	220	27,1	6,7	48,9	364,3	250	31,1	7,6	55,3	414,0
Каркаде шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	580	28,1	8,0	82,4	513,6	590	32,0	9,3	88,7	565,9	670	36,1	10,7	95,7	623,1
Барлығы, %		21,9%	13,9%	64,2%	24,5%		22,6%	14,7%	62,7%	23,1%		23,2%	15,4%	61,5%	23,1%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	352,7	0,2	6,9	40,3	0,2	0,3	13,3	0,4	61	0,7	26,6
11-14 жас	401,2	0,2	6,6	53,9	0,4	0,3	15,2	0,5	72,9	0,7	32
15-18 жас	498,4	0,2	9,3	61,7	0,4	0,3	17,2	0,6	82,1	0,7	35,5
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	175	407,5	79,5	928,9	3,8	0,6	9,6				
11-14 жас	191,1	469,7	93,7	1 066,3	4,3	0,8	10,7				
15-18 жас	203,3	516,3	104,5	1 207,4	4,8	0,9	12,2				

4 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сиыр етінен митболдар	70	15,9	5,0	3,7	123,4	90	18,3	6,4	6,3	156,0	100	20,5	6,8	7,9	174,8
Көкөністер қосылған шашпа қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	135,3	150	3,7	4,4	30,0	174,4	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Мейіз қосылған жаңа алма компоты	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0	200	0,4		22,3	94,0

Қара бидай наны\бидай	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	430	21,5	8,1	63,8	419,4	490	25,4	11,2	76,9	513,2	530	28,3	13,1	83,7	579,0
<i>Барлығы, %</i>		20,5%	17,4%	60,9%	20,0%		19,8%	19,6%	59,9%	20,9%		19,6%	20,4%	57,8%	21,4%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	706,8	0,1	4,7	16,4	0,2	0,2	6	0,4	62,9	0,9	34,7
11-14 жас	774,5	0,1	3,6	16	0,3	0,3	6	0,5	63,5	0,9	38,9
15-18 жас	840,2	0,1	4,5	18	0,3	0,4	6,6	0,5	67,3	0,9	42,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	167,1	272	67	741,5	2,9	0,5	7,5				
11-14 жас	169,4	282,9	68,1	733,1	2,9	0,5	8,0				
15-18 жас	170,4	291,2	72,8	787,7	3,2	0,6	8,2				

4 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ірімшік қосылған сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,8	3,5	1,5	45,7	40	1,2	4,6	1,9	53,8	50	1,4	5,8	2,3	67,0
Көкөніс бұқтырмасы	130	1,5	2,7	8,3	64,0	150	1,8	3,2	9,6	74,2	180	2,1	3,8	11,5	88,6
Тауық кірпілері	70	12,7	4,4	8,0	122,4	90	18,5	5,6	10,4	166,0	100	19,7	5,7	12,1	178,5
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5	20	0,5	3,7	1,8	42,5
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0	200	0,3	0,1	17,6	80,0
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы		18,0	14,7	51,0	421,3		25,3	17,6	59,6	505,3		27,0	19,5	63,6	545,4
<i>Барлығы, %</i>		17,1%	31,5%	48,4%	20,1%		20,0%	31,3%	47,2%	20,6%		19,8%	32,2%	46,6%	20,2%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	1 336,7	0,2	8,6	61,7	0,2	0,1	11,4	0,6	53,4	0,3	370,7
11-14 жас	1 611,5	0,2	9,4	64,5	0,5	0,4	17,1	0,8	70,8	0,5	350,9
15-18 жас	1 647,1	0,3	10,5	73,6	0,5	0,3	18,9	1	78,8	0,5	356,6
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	217,2	360,89	99,9	953,4	2,7	0,7	9,3				
11-14 жас	257,6	475,8	123,8	1 203,1	3,4	0,8	12,2				
15-18 жас	273,7	503,8	129	1 287,1	3,5	0,8	12,8				

4 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пісірілген балық таяқшалары	70	10,5	2,9	5,5	90,1	90	12,5	3,8	6,5	110,2	100	15,6	4,2	7,8	131,4
Сүтті-қызанақты тұздық	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6	20	0,8	1,9	2,4	29,6
Картоп пен сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	102,3	150	2,7	7,3	14,5	134,5	180	3,1	6,5	16,7	137,7
Сүт қосылған қакао	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1	200	7,7	4,3	12,9	121,1
Алма	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3	120	0,4	0,05	15,8	65,3
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	570	23,9	14,2	63,0	475,2	630	27,0	17,8	70,4	549,6	670	30,5	17,4	73,9	574,0
<i>Барлығы, %</i>		20,2%	26,8%	53,0%	22,6%		19,7%	29,1%	51,2%	22,4%		21,3%	27,2%	51,5%	21,3%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	512	0,4	2,3	13,5	0,3	0,3	6	0,3	38,3	1,1	23,3
11-14 жас	647	0,4	2,6	15,1	0,3	0,3	7,5	0,3	45	1,2	24,6
15-18 жас	660,1	0,6	2,8	15,8	0,3	0,4	7,7	0,5	51,2	1,4	24,7
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				
7-10 жас	119,2	246,5	66,9	837,4	1,9	0,6	5,4				
11-14 жас	141,9	295,5	81,7	966,4	2,2	0,8	7				
15-18 жас	155,1	325,7	86,9	1014,7	2,3	0,8	9,83				

4 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Қырыққабат пен сәбіз салаты (тағамға қосымша гарнир ретінде ұсынылуы мүмкін)	30	0,4	1,5	1,1	19,3	40	0,5	1,6	1,8	23,6	50	1	2	2	23,5
Жылқы еті / сиыр етінен жасалған палау	200	21,6	6,1	37,0	289,3	220	24,8	6,3	41,1	320,3	250	27,8	8,4	45,5	368,8
Кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7	200	0,3	0,4	17,6	82,7
Қара бидай/ бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	66,7	50	3,0	0,4	18,3	88,8	50	3,0	0,4	18,3	88,8
Барлығы	460	24,5	8,3	69,5	458,0	510	28,6	8,7	78,8	515,4	550	31,6	10,7	83,4	563,8
<i>Барлығы, %</i>		21,4%	16,3%	60,7%	21,8%		22,2%	15,2%	61,2%	21,0%		22,4%	17,1%	59,2%	20,9%

Дәрумендер	A, мкг	D, мкг	E, мг	K, мкг	B1, мг	B2, мг	B3, мг	B6, мг	B9, мкг	B12, мкг	C, мг
7-10 жас	344,7	0,4	3,3	15,3	0,2	0,1	5,5	0,3	20	1,7	25,1
11-14 жас	414	0,4	3,3	20,4	0,4	0,3	7	0,4	35,3	2,1	27,7
15-18 жас	531,5	0,5	3,3	146,8	2,4	2,4	2,4	2,4	46,9	2,4	29,3
Минералдар	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	Тағам				

7-10 жас	60,6	264,8	60,5	645,9	6,8	0,6
11-14 жас	72,2	308,1	72,1	737	7,2	0,8
15-18 жас	75,1	345,2	75,1	866,8	8,9	0,8

7,9
9,6
10

Ескертпе: барлығы, % - энергия құндылығы тәуліктік калориялық құндылықтың пайызы ретінде көрсетілген, ақуыздардың, майлардың мөлшері, көмірсулар - тамақ ішудің калориялық пайызымен.

ГМУ Управление образования города Астаны
 Астана 27.03.2026 14:42
 Аманжол Ибраимова А.А.

Согласовано

27.03.2026 14:14 Ибрагимова Айгерим Аманжоловна

Подписано

27.03.2026 14:33 Сенгазыев Касымхан Сенгазыулы

Ибрагимова Айгерим Аманжоловна 27.03.2026 14:42