"БЕКІТЕМІН"
Қызылорда қаласы бойынша білім
бөлімі басшысы міндетін у.а С.Калмаханова

"КЕЛІСЕМІН"
М. Сеилханов атындағы № 6 орта мектеп
директоры А.Сеилханов
2024 жыл

**Қызылорда Қалалық білім бөліміне қарасты мектеп асханаларында бюджеттік қаражат есебінен білім алушылар санатын тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған төрт апталық ас мәзірі**

**(жаз-күз)**

**1 апта 1-күн**

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауық еті | 60 | 80 | 90 | тауық еті | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | пияз | 9 | 11 | 12 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 5 | 5 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | қызанақ | 18 | 24 | 30 |
| | | | | балғын қияр | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қырыққабат | 17 | 23 | 29 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 11 | 13 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Шырын | 200 | 200 | 200 | шырын | 200 | 200 | 200 |
| Сары май | 10 | 10 | 10 | сары май | 10 | 10 | 10 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

**1 апта 2-күн**

с ндс

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 90 | 100 | 110 |
| | | | | сәбіз | 20 | 25 | 30 |
| | | | | қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | пияз | 22 | 25 | 27 |
| | | | | бидай ұны | 8 | 9 | 12 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: асылған макарон | 100 | 130 | 150 | макарон | 36 | 47 | 54 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 86 | 86 | 108 |
| | | | | қант | 5 | 5 | 6 |
| | | | | тұз | 2 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 8 | 10 |
| катык | 200 | 200 | 200 | катык | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

итого

с ндс

**1 апта 3-күн**

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | |
| Тұздықты көже сиыр етімен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | картоп | 80 | 92 | 100 |
| | | | | қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | сәбіз | 10 | 12 | 15 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | арпа | 15 | 20 | 30 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 5 | 7 |
| | | | | сорпа | 120 | 138 | 150 |
| | | | | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| Балғын қиярдан салаты | 60 | 80 | 100 | балғын қияр | 61 | 82 | 103 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 10 | 14 | 18 |
| Кисель С дәруменімен | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | дәрумен С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

1 апта 4-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | |
| Сиыр етінен котлет | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті | 75 | 86 | 96 |
| | | | | бидай наны | 14 | 16 | 18 |
| | | | | сүт | 19 | 22 | 25 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | кептірілген нан | 8 | 9 | 10 |
| | | | | сары май | 6 | 7 | 8 |
| | | | | жұмыртқа | 3 | 5 | 6 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 150 | 195 | 225 |
| | | | | сүт | 8 | 10 | 10 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 7 | 9 | 10 |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25 | 25 | 25 | сары май | 8 | 8 | 8 |
| | | | | сәбіз | 25 | 25 | 25 |
| | | | | аскөк | 2 | 2 | 2 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | пияз | 10 | 10 | 10 |
| | | | | бидай ұны | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | қант | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | қызанақ пастасы | 2,5 | 2,5 | 2,5 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Дәрумендi салат/1 нұсқа/ | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| | | | | балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| | | | | лимон шырыны | 6 | 8 | 10 |
| | | | | қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |
| Компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

**1 апта 5-күн**

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен | 200/38 | 230/57 | 250/76 | сиыр еті мякоть | 52 | 78 | 103 |
| | | | | бидай наны | 11 | 13 | 15 |
| | | | | сүт | 10 | 15 | 20 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | жұмыртқа | 3 | 5 | 6 |
| | | | | сәбіз | 10 | 12 | 15 |
| | | | | қызанақ пастасы | 2 | 2 | 2 |
| | | | | сорпа | 175 | 175 | 175 |
| | | | | картоп | 100 | 120 | 133 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 200 | 200 | ұнтақ какао | 4 | 4 | 4 |
| | | | | сүт | 100 | 100 | 100 |
| | | | | су | 110 | 110 | 110 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |
| | | | | итого | | | |

2 апта 1-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 90 | 100 | 110 |
| | | | | сәбіз | 20 | 25 | 30 |
| | | | | қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | пияз | 22 | 25 | 27 |
| | | | | бидай ұны | 8 | 9 | 12 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық | 48 | 62 | 71 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | қызанақ | 18 | 24 | 30 |
| | | | | балғын қияр | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қырыққабат | 17 | 23 | 29 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 11 | 13 |
| Шырын | 200 | 200 | 200 | шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |
| | | | | | | | |
| | | | | | с ндс | | |

2 апта 2-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауық еті | 60 | 80 | 900 | тауық еті | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | пияз | 9 | 11 | 12 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 5 | 5 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Қаймақпен соус | 15 | 15 | 15 | сары май | 8 | 8 | 8 |
| | | | | қаймақ | 12 | 12 | 12 |
| | | | | бидай ұны | 5 | 5 | 5 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 5 | 5 |
| Дәрумендi салат/1 нұсқа/ | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| | | | | балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| | | | | лимон шырыны | 6 | 8 | 10 |
| | | | | қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| сыр | 10 | 10 | 10 | сыр | 10 | 10 | 10 |
| Балғын алма компоты | 200 | 200 | 200 | қант | 15 | 15 | 15 |
| | | | | алма | 46 | 46 | 46 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

2 апта 3-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Үй кеспесі сиыр етімен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | құнарландырыл-ған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
| | | | | жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | сары май | 6 | 8 | 10 |
| | | | | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | картоп | 50 | 55 | 58 |
| Кисель С дәрумені мен | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | дәрумен С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

2 апта 4-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | |
| Балық котлеті | 80 | 90 | 100 | балық | 111 | 122,1 | 133,2 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | бидай наны | 8 | 11 | 14 |
| | | | | сүт | 14 | 17 | 20 |
| | | | | жұмыртка | 5 | 6 | 7 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 150 | 195 | 225 |
| | | | | сүт | 8 | 10 | 10 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 7 | 9 | 10 |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25 | 25 | 25 | сары май | 8 | 8 | 8 |
| | | | | сәбіз | 25 | 25 | 25 |
| | | | | аскөк | 2 | 2 | 2 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | пияз | 10 | 10 | 10 |
| | | | | бидай ұны | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | қант | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | қызанақ пастасы | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Сәбіз және алма салаты | 60 | 80 | 100 | сәбіз | 48 | 64 | 80 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | қант | 2 | 3 | 4 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| Компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

2 апта 5-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | |
| Бұршақ сорпасы сиыр етімен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | сәбіз | 10 | 12 | 15 |
| | | | | картоп | 80 | 92 | 100 |
| | | | | бұршақ | 30 | 35 | 40 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 5 | 7 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 200 | 200 | ұнтақ какао | 4 | 4 | 4 |
| | | | | сүт | 100 | 100 | 100 |
| | | | | су | 110 | 110 | 110 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше немесе иогурт | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше немесе иогурт | 100 | 100 | 100 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |
| | | | | | | | |
| | | | | | с ндс | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

3 апта 1-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған тауық еті | 60 | 80 | 90 | тауық еті | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | пияз | 9 | 11 | 12 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 5 | 5 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: асылған макарон | 100 | 130 | 150 | макарон | 36 | 47 | 54 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Қаймақпен соус | 15 | 15 | 15 | сары май | 8 | 8 | 8 |
| | | | | қаймақ | 12 | 12 | 12 |
| | | | | бидай ұны | 5 | 5 | 5 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 5 | 5 |
| Дәрумендi салат/1 нұсқа/ | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| | | | | балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| | | | | лимон шырыны | 6 | 8 | 10 |
| | | | | қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Шырын | 200 | 200 | 200 | шырын | 200 | 200 | 200 |
| Сары май | 10 | 10 | 10 | сары май | 10 | 10 | 10 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

итого

с ндс

**3 апта 2-күн**

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 90 | 100 | 110 |
| | | | | сәбіз | 20 | 25 | 30 |
| | | | | қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | пияз | 22 | 25 | 27 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | бидай ұны | 8 | 9 | 12 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: бөктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | күріш | 37 | 48 | 55 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Балғын қиярдан салаты | 60 | 80 | 100 | балғын қияр | 61 | 82 | 103 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 10 | 14 | 18 |
| сыр | 10 | 10 | 10 | сыр | 10 | 10 | 10 |
| Компот кепкен жемістен | 200 | 200 | 200 | қант | 20 | 20 | 20 |
| | | | | кепкен жеміс | 20 | 20 | 20 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

3 апта 3-күн

*итого*
*с ндс*

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Борщ сиыр етімен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | картоп | 55 | 65 | 75 |
| | | | | қызанақ пастасы | 5 | 8 | 12 |
| | | | | қызылша | 35 | 40 | 45 |
| | | | | қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| | | | | күнбағыс майы | 4 | 5 | 5 |
| | | | | сорпа | 120 | 138 | 150 |
| | | | | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| Сәбіз және алма салаты | | | | сәбіз | 48 | 64 | 80 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | қант | 2 | 3 | 4 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 5 | 5 |
| Қатық | 200 | 200 | 200 | қатық | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

3 апта 4-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Ет биточкмлері | 75/5 | 85/5 | 95/5 | сиыр еті | 75 | 86 | 96 |
| | | | | бидай наны | 14 | 16 | 18 |
| | | | | сүт | 18 | 21 | 24 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 6 | 7 |
| | | | | кептірілген нан | 8 | 9 | 10 |
| | | | | сары май | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 150 | 195 | 225 |
| | | | | сүт | 8 | 10 | 10 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 7 | 9 | 10 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | қызанақ | 18 | 24 | 30 |
| | | | | балғын қияр | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қырыққабат | 17 | 23 | 29 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 11 | 13 |
| Кисель С дәруменімен | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | дәрумен С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

3 апта 5-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Күріш сорпасы етпен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
| | | | | пияз | 19 | 22 | 24 |
| | | | | аскөк | 8 | 9 | 10 |
| | | | | қызанақ пастасы | 6 | 7 | 8 |
| | | | | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| | | | | сарымай | 8 | 9 | 10 |
| | | | | сәбіз | 19 | 25 | 30 |
| | | | | картоп | 50 | 60 | 70 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 200 | 200 | ұнтақ какао | 4 | 4 | 4 |
| | | | | сүт | 100 | 100 | 100 |
| | | | | су | 110 | 110 | 110 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

4 апта 1-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен | 60 | 80 | 100 | сиыр еті | 90 | 100 | 110 |
| | | | | сәбіз | 20 | 25 | 30 |
| | | | | қызанақ пастасы | 3 | 3 | 3 |
| | | | | пияз | 22 | 25 | 27 |
| | | | | бидай ұны | 8 | 9 | 12 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық | 48 | 62 | 71 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 4 | 5 | 6 |
| Балғын көкөніс салаты | 60 | 80 | 100 | қызанақ | 18 | 24 | 30 |
| | | | | балғын қияр | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | қырыққабат | 17 | 23 | 29 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 11 | 13 |
| Шырын | 200 | 200 | 200 | шырын | 200 | 200 | 200 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

4 апта 2-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тауық етімен палау | 150/50 | 180/50 | 200/50 | тауық еті | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | күріш жармасы | 51 | 70 | 82 |
| | | | | күнбағыс майы | 8 | 10 | 11 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | пияз | 9 | 11 | 12 |
| | | | | сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| Дәрумендi салат/1 нұсқа/ | 60 | 80 | 100 | балғын қызанақ | 18 | 24 | 29 |
| | | | | балғын қияр | 15 | 20 | 25 |
| | | | | алма | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сәбіз | 11 | 15 | 19 |
| | | | | лимон шырыны | 6 | 8 | 10 |
| | | | | қант | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| сыр | 10 | 10 | 10 | сыр | 10 | 10 | 10 |
| Компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | Бидай наны | 10 | 25 | 20 |

4 апта 3-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Көкөніс көжесі етпен | 200/25 | 230/35 | 250/50 | сиыр еті | 40 | 56 | 81 |
| | | | | пияз | 9 | 10 | 11 |
| | | | | сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| | | | | картоп | 53 | 61 | 66 |
| | | | | көкбұршақ консервіленген | 9 | 10 | 11 |
| | | | | қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 4 | 5 | 5 |
| Сәбіз салаты | | | | сәбіз | 64 | 86 | 108 |
| | | | | қант | 4 | 5 | 6 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | күнбағыс майы | 6 | 8 | 10 |
| Кисель С дәруменімен | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | дәрумен С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | Алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

4 апта 4-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Балық котлеті | 80 | 90 | 100 | балық | 111 | 122,1 | 133,2 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| | | | | бидай наны | 8 | 11 | 14 |
| | | | | жұмыртка | 5 | 6 | 7 |
| | | | | сүт | 14 | 17 | 20 |
| | | | | күнбағыс майы | 9 | 11 | 13 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| Гарнир: картоп езбесі | 100 | 130 | 150 | картоп | 150 | 195 | 225 |
| | | | | сүт | 8 | 10 | 10 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сары май | 7 | 9 | 10 |
| Қызанақ соусы көкөністермен | 25 | 25 | 25 | сары май | 8 | 8 | 8 |
| | | | | сәбіз | 25 | 25 | 25 |
| | | | | аскөк | 2 | 2 | 2 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | пияз | 10 | 10 | 10 |
| | | | | бидай ұны | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | қант | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | қызанақ пастасы | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Компот кепкен жемістен | 200 | 200 | 200 | қант | 20 | 20 | 20 |
| | | | | кепкен жеміс | 20 | 20 | 20 |
| Алма | 150 | 150 | 150 | Алма | 150 | 150 | 150 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

4 апта 5-күн

| Тағамның атауы | Тағамның өлшемі | | | Тағам құрамы | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Тефтели сорпасы | 200/25 | 230/57 | 250/76 | сиыр еті мякоть | 52 | 78 | 103 |
| | | | | күріш жармасы | 11 | 13 | 15 |
| | | | | сүт | 10 | 15 | 20 |
| | | | | күнбағыс майы | 5 | 5 | 7 |
| | | | | бидай наны | 11 | 13 | 15 |
| | | | | сәбіз | 10 | 12 | 15 |
| | | | | қызанақ пастасы | 2 | 2 | 2 |
| | | | | сорпа | 175 | 175 | 175 |
| | | | | жұмыртқа | 3 | 5 | 6 |
| | | | | тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | картоп | 80 | 92 | 100 |
| | | | | пияз | 12 | 12 | 12 |
| Сүт қосылған какао | 200 | 200 | 200 | ұнтақ какао | 4 | 4 | 4 |
| | | | | сүт | 100 | 100 | 100 |
| | | | | су | 110 | 110 | 110 |
| | | | | қант | 20 | 20 | 20 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше немесе иогурт | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше немесе иогурт | 100 | 100 | 100 |
| Қара бидай наны | 10 | 10 | 20 | қара бидай наны | 10 | 10 | 20 |
| Бидай наны | 10 | 25 | 20 | бидай наны | 10 | 25 | 20 |

**Орташа баға ҚҚС-сыз 500 тенге**

**Орташа баға ҚҚС-мен 519,64 тенге**