

БЕКТЕМІН  
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 ұсынылғы 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 |
| 13 |   | 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  |
| 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                                                                                      | A, 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  |

|     |       |       |       |       |     |       |       |       |       |     |     |
|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 120 | 0,3   | 0,1   | 13,2  | 34,9  | 120 | 0,3   | 0,1   | 13,2  | 34,9  | 120 | 0   |
|     | 19,5  | 8,6   | 63,1  | 407,8 |     | 24,7  | 11,3  | 71,2  | 485,3 |     | 20  |
|     | 19,1% | 19,0% | 61,9% | 19,4% |     | 20,4% | 21,0% | 58,7% | 19,8% |     | 20, |

  

| А, мкг | Д, мкг | Е, мг  | К, мкг | В1, мг | В2, мг | В3, мг             | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|--------|---------|----------|-------|
| 960,9  | 0,3    | 5,4    | 59,7   | 0,4    | 0,3    | 7,2                | 0,6    | 59,1    | 1,2      | 52,1  |
| 1372,1 | 0,3    | 8,7    | 94,4   | 0,5    | 0,4    | 8,8                | 0,8    | 78,0    | 1,4      | 66,9  |
| 1533,6 | 0,4    | 8,9    | 99,8   | 0,5    | 0,4    | 9,2                | 0,8    | 81,0    | 1,5      | 68,9  |
| К, мг  | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Na, мг | тағамдық талшық, г |        |         |          |       |
| 1221,3 | 149,1  | 88,6   | 291,9  | 2,6    | 0,2    |                    |        |         |          |       |
| 1495,0 | 180,7  | 109,7  | 365,7  | 3,1    | 0,4    |                    |        |         |          |       |
| 1559,4 | 187,0  | 114,0  | 380,8  | 3,2    | 0,4    |                    |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 9,9                |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 12,8               |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 13,0               |        |         |          |       |

  

| 2   | 3     | 4     | 5     | 6     | 7   | 8     | 9     | 10    | 11    | 12  | 1   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
|     |       |       |       | 19,8  |     |       |       |       | 21,3  |     |     |
| 30  | 0,25  | 1,55  | 1,20  |       | 40  | 0,35  | 1,5   | 1,6   |       | 50  | 0   |
| 70  | 19,3  | 2,1   | 1,1   | 100,5 | 90  | 22,3  | 2,4   | 1,4   | 116,4 | 100 | 24  |
| 130 | 5,8   | 4,5   | 29,0  | 179,7 | 150 | 7,0   | 5,6   | 34,6  | 216,8 | 180 | 10  |
| 200 | 7,7   | 4,3   | 12,9  | 121,1 | 200 | 7,7   | 4,3   | 12,9  | 121,1 | 200 | 7   |
| 30  | 2,2   | 0,3   | 13,8  | 66,7  | 50  | 3,0   | 0,4   | 18,3  | 88,8  | 50  | 3   |
|     | 35,3  | 12,8  | 58,0  | 487,8 |     | 40,4  | 14,2  | 68,8  | 564,4 |     | 43  |
|     | 28,9% | 23,5% | 47,6% | 23,2% |     | 28,6% | 22,6% | 48,8% | 23,0% |     | 26, |

  

| А, мкг | Д, мкг | Е, мг  | К, мкг | В1, мг | В2, мг | В3, мг            | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, мг |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|--------|---------|----------|-------|
| 173,8  | 0,0    | 3,2    | 32,8   | 0,3    | 0,2    | 12,0              | 0,3    | 38,8    | 2,1      | 20,5  |
| 227,6  | 0,0    | 4,2    | 47,3   | 0,4    | 0,3    | 14,3              | 0,9    | 51,5    | 2,4      | 27,2  |
| 286,8  | 0,0    | 5,1    | 55,6   | 0,4    | 0,3    | 16,1              | 1,0    | 59,8    | 2,6      | 31,8  |
| К, мг  | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Na, мг | тағамды талшық, г |        |         |          |       |
| 655,4  | 43,5   | 75,1   | 326,5  | 3,8    | 0,2    |                   |        |         |          |       |
| 817,6  | 58,8   | 94,1   | 403,5  | 4,7    | 0,4    |                   |        |         |          |       |
| 931,8  | 70,4   | 112,8  | 466,9  | 5,3    | 0,4    |                   |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 5,1               |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 7,2               |        |         |          |       |
|        |        |        |        |        |        | 8,3               |        |         |          |       |

|     |                                                                            |                         |        |        |        |        |                          |                    |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|--------------------|--------|---------|----------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|---|
|     | 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  |                                                                            | Жас ерекшелігі 7-10 жас |        |        |        |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |                    |        |         |          | Жас ерекшелігі 15-18 жас |       |       |       |       |   |
| 75  | Тамақтың 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  |   |
| 76  | 1                                                                          | 2                       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7                        | 8                  | 9      | 10      | 11       | 12                       | 13    | 14    | 15    | 16    |   |
| 77  | Қызылша мен ірімшік салаты<br>(тағамға қосымша ретінде<br>ұсынылуы мүмкін) | 30                      | 0,8    | 3,5    | 1,5    | 40,7   | 40                       | 1,5                | 4,6    | 1,9     | 55,0     | 50                       | 1,4   | 5,8   | 2,3   | 67,0  |   |
| 78  | Құс етінен жасалған Болоньез<br>пастасы                                    | 200                     | 24,5   | 5,5    | 45,3   | 328,7  | 220                      | 27,1               | 6,7    | 48,9    | 364,3    | 250                      | 30,3  | 8,0   | 54,4  | 410,8 |   |
| 79  | Каркаде шайы                                                               | 200                     | 0,0    | 0,00   | 3,0    | 12,0   | 200                      | 0,0                | 0,00   | 3,0     | 12,0     | 200                      | 0,0   | 0,00  | 3,0   | 12,0  |   |
| 80  | 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  |   |
| 81  | 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 |   |
| 82  | Барлығы                                                                    | 550                     | 27,9   | 9,4    | 79,4   | 513,4  | 590                      | 32,7               | 11,9   | 92,5    | 607,5    | 620                      | 35,8  | 14,4  | 98,4  | 666,0 |   |
| 83  | Барлығы, %                                                                 |                         | 21,7%  | 16,4%  | 61,9%  | 24,4%  |                          | 21,5%              | 17,6%  | 60,9%   | 24,8%    |                          | 21,5% | 19,4% | 59,1% | 24,7% |   |
| 84  |                                                                            |                         |        |        |        |        |                          |                    |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 85  | Дәрумендер                                                                 | А, мкг                  | D, мкг | E, мг  | K, мкг | B1, мг | B2, мг                   | B3, мг             | B6, мг | B9, мкг | B12, мкг | C, мг                    |       |       |       |       |   |
| 86  | 7-10 жас                                                                   | 517,4                   | 0,2    | 3,9    | 21,6   | 0,1    | 0,3                      | 13,2               | 0,4    | 48,6    | 0,3      | 29,0                     |       |       |       |       |   |
| 87  | 11-14 жас                                                                  | 546,8                   | 0,2    | 4,8    | 31,4   | 0,3    | 0,3                      | 15,0               | 0,5    | 67,2    | 0,3      | 38,4                     |       |       |       |       |   |
| 88  | 15-18 жас                                                                  | 656,5                   | 0,2    | 5,7    | 31,7   | 0,3    | 0,3                      | 16,6               | 0,6    | 64,7    | 0,3      | 36,9                     |       |       |       |       |   |
| 89  | Минералдар                                                                 | K, мг                   | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Na, мг                   | тағамдық талшық, г |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 90  | 7-10 жас                                                                   | 886,8                   | 170,2  | 75,0   | 383,2  | 3,5    | 0,6                      | 6,9                |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 91  | 11-14 жас                                                                  | 934,7                   | 179,1  | 84,8   | 429,0  | 3,9    | 0,8                      | 8,3                |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 92  | 15-18 жас                                                                  | 1100,4                  | 187,7  | 93,8   | 471,0  | 4,2    | 0,8                      | 9,2                |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 93  |                                                                            |                         |        |        |        |        |                          |                    |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 94  | 2 апта 2 күн                                                               |                         |        |        |        |        |                          |                    |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 95  | 1                                                                          | 2                       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7                        | 8                  | 9      | 10      | 11       | 12                       | 13    | 14    | 15    | 16    |   |
| 96  | Сиыр етінен жасалған кірпілер                                              | 70/20                   | 13,2   | 4,5    | 6,6    | 119,7  | 90/20                    | 16,0               | 5,9    | 11,9    | 164,7    | 100/20                   | 19,5  | 6,4   | 20,1  | 216,0 |   |
| 97  | 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  |   |
| 98  | Көкөністермен ұсақталған арпа                                              | 130                     | 3,3    | 5,5    | 22,6   | 153,1  | 150                      | 3,9                | 5,5    | 26,5    | 171,1    | 180                      | 4,5   | 6,6   | 30,5  | 199,4 |   |
| 99  | 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 |   |
| 100 | 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 |   |
| 101 | Барлығы                                                                    | 380                     | 21,2   | 15,5   | 47,9   | 463,0  | 420                      | 26,1               | 17,1   | 66,2    | 595,8    | 450                      | 30,2  | 18,7  | 78,4  | 675,4 |   |
| 102 | Барлығы, %                                                                 |                         | 18,3%  | 30,1%  | 41,4%  | 22,0%  |                          | 17,5%              | 25,8%  | 44,4%   | 24,3%    |                          | 17,9% | 24,9% | 46,4% | 25,0% |   |
| 103 |                                                                            |                         |        |        |        |        |                          |                    |        |         |          |                          |       |       |       |       |   |
| 104 | Дәрумендер                                                                 | А, мкг                  | D, мкг | E, мг  | K, мкг | B1, мг | B2, мг                   | B3, мг             | B6, мг | B9, мкг | B12, мкг | C, мг                    |       |       |       |       |   |
| 105 | 7-10 жас                                                                   | 265,8                   | 0,2    | 4,0    | 9,5    | 0,2    | 0,3                      | 6,9                | 0,2    | 42,1    | 1,2      | 5,4                      |       |       |       |       |   |

|     |   |                                                                                   |          |        |        |        |        |        |        |                    |         |          |       |       |       |       |       |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | 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                                                                        | A, 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                                                                        | K, мг    | Ca, 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)                  | 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  |
| 135 |   | 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 |
| 136 |   | 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  |
| 137 |   | 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 |
| 138 |   | 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 |
| 139 |   | 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 |
| 140 |   | 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 |
| 141 |   | 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% |
| 142 |   |                                                                                   |          |        |        |        |        |        |        |                    |         |          |       |       |       |       |       |

|     | A                                                                                                                                                                                                       | B | C      | D      | E      | F      | G      | H      | I                 | J      | K       | L        | M     | N     | O     | P     | Q     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------|--------|---------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 143 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 144 | Дәрумендер                                                                                                                                                                                              |   | А, мкг | В, мкг | Е, мг  | К, мкг | В1, мг | В2, мг | В3, мг            | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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                                                                                                                                                                                              |   | К, мг  | Са, мг | Mg, мг | Р, 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    |
|     | Ірімшік қосылған сәбіз салаты<br>(тағамға қосымша гарнир<br>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  |
| 155 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 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 |
|     | Кептірілген жемістерден<br>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  |
| 157 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 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                                                                                                                                                                                              |   | А, мкг | В, мкг | Е, мг  | К, мкг | В1, мг | В2, мг | В3, мг            | В6, мг | В9, мкг | В12, мкг | С, 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                                                                                                                                                                                              |   | К, мг  | Са, мг | Mg, мг | Р, 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              |        |         |          |       |       |       |       |       |
|     | Ескертпе: барлығы, % - энергия<br>құндылығы тәуліктік<br>калориялық құндылықтың<br>пайызы ретінде көрсетілген,<br>ақуыздардың, майлардың<br>мөлшері, көмірсулар - тамақ<br>ішудің калориялық пайызымен. |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 171 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 172 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 173 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 174 |                                                                                                                                                                                                         |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 175 | 3 апта                                                                                                                                                                                                  |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |
| 176 | 3 апта 1 күн                                                                                                                                                                                            |   |        |        |        |        |        |        |                   |        |         |          |       |       |       |       |       |

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

|     | A | B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | C                       | D      | E      | F      | G      | H                        | I                | J      | K       | L        | M                        | N     | O     | P     | Q     |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|------------------|--------|---------|----------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 177 |   | <div>Тамақтың атауы</div> <div>1</div> <div>Сәбіз және қияр таяқшалары<br/>(тағамға қосымша гарнир<br/>ретінде ұсынылуы мүмкін)</div> <div>Қаймақ тұздығындағы тауық еті</div> <div>Көкөністер қосылған шашпа<br/>қарқұмық</div> <div>Жаңа піскен алма мен мейізден</div> <div>Қара бидай/бидай наны</div> <div>Барлығы</div> <div>Барлығы, %</div> | Жас ерекшелігі 7-10 жас |        |        |        |        | Жас ерекшелігі 11-15 жас |                  |        |         |          | Жас ерекшелігі 16-18 жас |       |       |       |       |
| 178 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Шығымы<br>г             | Б, г   | Ж, г   | У, г   | ккал   | Шығымы<br>г              | Б, г             | Ж, г   | У, г    | ккал     | Шығымы<br>г              | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал  |
| 179 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7                        | 8                | 9      | 10      | 11       | 12                       | 13    | 14    | 15    | 16    |
|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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  |
| 180 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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 |
| 181 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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 |
| 182 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 200                     | 0,3    | -      | 16,9   | 71,3   | 200                      | 0,3              | -      | 16,9    | 71,3     | 200                      | 0,3   | -     | 16,9  | 71,3  |
| 183 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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  |
| 184 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | 27,2   | 8,1    | 59,1   | 420,7  |                          | 31,9             | 12,0   | 71,4    | 523,7    |                          | 34,3  | 12,4  | 77,6  | 561,7 |
| 185 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         | 25,9%  | 17,3%  | 56,2%  | 20,0%  |                          | 24,4%            | 20,6%  | 54,5%   | 21,4%    |                          | 24,4% | 19,9% | 55,3% | 20,8% |
| 186 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |        |        |        |        |                          |                  |        |         |          |                          |       |       |       |       |
| 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                      | 8,6              |        |         |          |                          |       |       |       |       |
| 194 |   | 11-14 жас                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1452,1                  | 293,7  | 140,5  | 591,3  | 6,5    | 0,9                      | 10,5             |        |         |          |                          |       |       |       |       |
| 195 |   | 15-18 жас                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1541,5                  | 299,5  | 147,5  | 622,1  | 6,8    | 0,9                      | 11,2             |        |         |          |                          |       |       |       |       |
| 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  | Ca, 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    |
|     |   | "Қызылша мен ірімшік" салаты<br>(тағамға қосымша гарнир 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  |
| 219 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 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 |
|     |   | Көкөністер қосылған күріш<br>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 |
| 221 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 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  |
|     |   | 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 |
| 224 |   | 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% |
| 225 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 226 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 227 |   | Дәрумендер                                                                             | А, 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  | Ca, 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    |
|     |   | Сәбіз және қырыққабат<br>таяқшалары (тағамға қосымша<br>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  |
| 238 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 239 |   | Балық қаштандары                                                                       | 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 |
|     |   | 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  |
| 240 |   |                                                                                        |        |        |        |        |        |        |        |                  |         |          |       |       |       |       |       |
| 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 |   |                                                                                                                                                                                       |                         |        |        |        |        |                          |        |        |         |          |                          |       |       |       |       |
| 279 |   | Тамақтық атауы                                                                                                                                                                        | Жас ерекшелігі 7-10 жас |        |        |        |        | Жас ерекшелігі 11-14 жас |        |        |         |          | Жас ерекшелігі 15-18 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  |



|     | 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    |
| 319 |              | 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  |
| 320 |              | 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 |
| 321 |              | 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 |
| 322 |              | 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  |
| 323 |              | 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 |
| 324 |              | 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 |
| 325 |              | 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% |
| 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 еzbесі                                                         | 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  |
| 342 |              | 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 |
| 343 |              | 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 |
| 344 |              | 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 |
| 345 |              | 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% |
| 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 |        |         |          |       |       |       |       |       |

|        |       |     |       |      |     |      |  |  |  |  |
|--------|-------|-----|-------|------|-----|------|--|--|--|--|
| 1366,2 | 212,9 | 109 | 424,7 | 3,38 | 0,8 | 9,83 |  |  |  |  |
|--------|-------|-----|-------|------|-----|------|--|--|--|--|

  

|            |              |              |              |              |            |              |              |              |              |            |           |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----------|
| <b>2</b>   | <b>3</b>     | <b>4</b>     | <b>5</b>     | <b>6</b>     | <b>7</b>   | <b>8</b>     | <b>9</b>     | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>12</b>  | <b>13</b> |
| <b>200</b> | 11,1         | 8,0          | 40,3         | 277,6        | <b>220</b> | <b>12,7</b>  | 16,8         | 41,1         | 366,4        | <b>250</b> | 13        |
| <b>200</b> | 0,3          | 0,4          | 15,6         | 68,5         | <b>200</b> | <b>0,3</b>   | 0,4          | 15,6         | 68,5         | <b>200</b> | 0         |
| <b>120</b> | 0,4          | 0,05         | 15,8         | 65,3         | <b>120</b> | 0,4          | 0,05         | 15,8         | 65,3         | <b>120</b> | 0         |
| <b>30</b>  | 2,2          | 0,3          | 13,8         | 66,7         | <b>50</b>  | <b>3,7</b>   | 0,5          | 22,9         | 110,9        | <b>50</b>  | 3         |
| <b>550</b> | <b>14,0</b>  | <b>8,8</b>   | <b>85,5</b>  | <b>478,1</b> | <b>590</b> | <b>17,1</b>  | <b>17,8</b>  | <b>95,4</b>  | <b>611,1</b> | <b>620</b> | 18        |
|            | <b>11,7%</b> | <b>16,5%</b> | <b>71,6%</b> | <b>22,8%</b> |            | <b>11,2%</b> | <b>26,1%</b> | <b>62,5%</b> | <b>24,9%</b> |            | 11,       |

  

|               |               |               |               |               |               |                         |               |                |                 |              |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| <b>A, мкг</b> | <b>D, мкг</b> | <b>E, мг</b>  | <b>K, мкг</b> | <b>B1, мг</b> | <b>B2, мг</b> | <b>B3, мг</b>           | <b>B6, мг</b> | <b>B9, мкг</b> | <b>B12, мкг</b> | <b>C, мг</b> |
| 196,6         | 0,1           | 4,6           | 8,08          | 0,2           | 0,4           | 5,61                    | 0,2           | 42             | 1,1             | 24,26        |
| 258,7         | 0,1           | 7             | 10,18         | 0,3           | 0,4           | 7,6                     | 0,4           | 58,2           | 1,4             | 31,36        |
| 286           | 0,1           | 7,7           | 10,78         | 0,4           | 0,4           | 8,01                    | 0,4           | 61,5           | 1,5             | 33,94        |
| <b>K, мг</b>  | <b>Ca, мг</b> | <b>Mg, мг</b> | <b>P, мг</b>  | <b>Fe, мг</b> | <b>Na, мг</b> | <b>тағам талшығы, г</b> |               |                |                 |              |
| 922,1         | 247,1         | 88,1          | 323,5         | 5,1           | 0,6           | 6,54                    |               |                |                 |              |
| 1086,9        | 257           | 101,9         | 386,2         | 6,07          | 0,7           | 8,84                    |               |                |                 |              |
| 1125,9        | 258,4         | 104,3         | 396,6         | 6,17          | 0,7           | 9,14                    |               |                |                 |              |

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

| 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  |
| <b>Минералдар</b> | <b>К, мг</b> | <b>Са, мг</b> | <b>Mg, мг</b> | <b>P, мг</b> | <b>Fe, мг</b> | <b>Na, мг</b> | <b>Тағам</b> |        |         |          |       |
| 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) | <b>30</b>  | 0,25         | 1,55         | 1,20         | 19,8         | <b>40</b>  | 0,35         | 1,5          | 1,6          | 21,3         | <b>50</b>  | 0,5          | 2,5          | 2,1          | 32,7         |
| Тұздықпен қайнатылған жылқы еті                                  | <b>70</b>  | 19,3         | 2,1          | 1,1          | 100,5        | <b>90</b>  | 22,3         | 2,4          | 1,4          | 116,4        | <b>100</b> | 24,1         | 2,6          | 1,6          | 126,2        |
| Қамырдан жасалған түйір                                          | <b>130</b> | 5,8          | 4,5          | 29,0         | 179,7        | <b>150</b> | 7,0          | 5,6          | 34,6         | 216,8        | <b>180</b> | 10,0         | 7,2          | 52,5         | 314,8        |
| Сүт қосылған какао                                               | <b>200</b> | 7,7          | 4,3          | 12,9         | 121,1        | <b>200</b> | 7,7          | 4,3          | 12,9         | 121,1        | <b>200</b> | 7,7          | 4,3          | 12,9         | 121,1        |
| Қара бидай/ бидай наны                                           | <b>30</b>  | 2,2          | 0,3          | 13,8         | 66,7         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         |
| <b>Барлығы</b>                                                   |            | <b>35,3</b>  | <b>12,8</b>  | <b>58,0</b>  | <b>487,8</b> |            | <b>40,4</b>  | <b>14,2</b>  | <b>68,8</b>  | <b>564,4</b> |            | <b>45,3</b>  | <b>17,0</b>  | <b>87,4</b>  | <b>683,6</b> |
| <i>Барлығы, %</i>                                                |            | <b>28,9%</b> | <b>23,5%</b> | <b>47,6%</b> | <b>23,2%</b> |            | <b>28,6%</b> | <b>22,6%</b> | <b>48,8%</b> | <b>23,0%</b> |            | <b>26,5%</b> | <b>22,4%</b> | <b>51,1%</b> | <b>25,3%</b> |

| 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  |
| <b>Минералдар</b> | <b>К, мг</b> | <b>Са, мг</b> | <b>Mg, мг</b> | <b>P, мг</b> | <b>Fe, мг</b> | <b>Na, мг</b> | <b>Тағам</b> |        |         |          |       |
| 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         |
| <b>Барлығы</b>                                                               | <b>480</b>              | <b>25,9</b> | <b>15,0</b> | <b>84,3</b> | <b>578,9</b> | <b>510</b>               | <b>30,4</b> | <b>18,4</b> | <b>104,4</b> | <b>708,1</b> | <b>600</b>               | <b>34,0</b> | <b>19,6</b> | <b>117,6</b> | <b>785,8</b> |
| 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<br>(тағамға қосымша гарнир ретінде<br>ұсынылуы мүмкін) | <b>30</b>  | 0,4          | 0,1          | 2,0          | 10,1         | 40         | 0,5          | 0,1          | 2,8          | 14,1         | <b>50</b>  | 1,3          | 0,1          | 3,5          | 20,1         |
| Тұздықтағы балық каштаны                                                                | <b>70</b>  | 8,9          | 3,9          | 11,1         | 115,1        | <b>90</b>  | 12           | 4,1          | 13,7         | 139,7        | <b>100</b> | 14           | 4,8          | 15,7         | 162,0        |
| Бұршақ бұршағынан жасалған езбе                                                         | <b>130</b> | 13,5         | 3,7          | 23,5         | 181,3        | <b>150</b> | 15,8         | 4,6          | 27,5         | 214,6        | <b>180</b> | 19,1         | 4,8          | 33,4         | 253,2        |
| Кептірілген жеміс компоты                                                               | <b>200</b> | 0,3          | 0,4          | 17,6         | 82,7         | <b>200</b> | 0,3          | 0,4          | 17,6         | 82,7         | <b>200</b> | 0,3          | 0,4          | 17,6         | 82,7         |
| Қара бидай наны                                                                         | <b>30</b>  | 2,2          | 0,3          | 13,8         | 66,7         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         |
| <b>Барлығы</b>                                                                          | <b>430</b> | <b>24,9</b>  | <b>8,3</b>   | <b>66,0</b>  | <b>445,8</b> | <b>490</b> | <b>31,1</b>  | <b>9,5</b>   | <b>77,1</b>  | <b>525,8</b> | <b>530</b> | <b>36,4</b>  | <b>10,4</b>  | <b>85,0</b>  | <b>586,7</b> |
| <i>Барлығы, %</i>                                                                       |            | <b>22,3%</b> | <b>16,8%</b> | <b>59,2%</b> | <b>21,2%</b> |            | <b>23,7%</b> | <b>16,3%</b> | <b>58,7%</b> | <b>21,5%</b> |            | <b>24,8%</b> | <b>16,0%</b> | <b>58,0%</b> | <b>21,7%</b> |

| 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" | <b>200</b> | 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                 | <b>200</b> | 7,7          | 4,3          | 12,9         | 124,1        | <b>200</b> | 7,7          | 4,3          | 12,9         | 124,1        | <b>200</b> | 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              | <b>30</b>  | 2,2          | 0,3          | 13,8         | 66,7         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         | <b>50</b>  | 3,0          | 0,4          | 18,3         | 88,8         |
| <b>Барлығы</b>                     |            | <b>26,2</b>  | <b>10,9</b>  | <b>54,7</b>  | <b>439,9</b> |            | <b>28,2</b>  | <b>12,2</b>  | <b>60,8</b>  | <b>484,6</b> |            | <b>32,1</b>  | <b>12,8</b>  | <b>62,2</b>  | <b>515,1</b> |
| <i>Барлығы, %</i>                  |            | <b>23,8%</b> | <b>22,2%</b> | <b>49,8%</b> | <b>20,9%</b> |            | <b>23,3%</b> | <b>22,6%</b> | <b>50,2%</b> | <b>19,8%</b> |            | <b>24,9%</b> | <b>22,3%</b> | <b>48,3%</b> | <b>19,1%</b> |

| 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<br>ы, г           | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал  | Шығым<br>ы, г            | Б, г  | Ж, г  | У, г  | ккал  | Шығы<br>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<br>(тағамға қосымша гарнир ретінде<br>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<br>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,<br>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 | 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   | 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 | К, мг  | Са, мг | Mg, мг | Р, 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 | 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   | 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 | К, мг  | Са, мг | Mg, мг | Р, 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         |
| <b>Барлығы</b>          | <b>470</b> | <b>24,9</b>  | <b>13,8</b>  | <b>54,6</b>  | <b>444,4</b> | <b>530</b> | <b>27,0</b>  | <b>16,7</b>  | <b>64,2</b>  | <b>517,3</b> | <b>570</b> | <b>28,0</b>  | <b>15,9</b>  | <b>68,7</b>  | <b>532,1</b> |
| <i>Барлығы, %</i>       |            | <b>22,4%</b> | <b>27,9%</b> | <b>49,1%</b> | <b>21,2%</b> |            | <b>20,8%</b> | <b>29,1%</b> | <b>49,6%</b> | <b>21,1%</b> |            | <b>21,0%</b> | <b>26,9%</b> | <b>51,6%</b> | <b>19,7%</b> |

| 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 |
| <b>Минералдар</b> | <b>К, мг</b> | <b>Са, мг</b> | <b>Mg, мг</b> | <b>P, мг</b> | <b>Fe, мг</b> | <b>Na, мг</b> | <b>Тағам</b> |        |         |          |       |
| 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         |
| <b>Барлығы</b>                      |     | <b>14,0</b>  | <b>8,8</b>   | <b>87,5</b>  | <b>492,3</b> |     | <b>16,4</b>  | <b>17,7</b>  | <b>92,8</b>  | <b>603,2</b> |     | <b>17,4</b>  | <b>13,1</b>  | <b>102,8</b> | <b>605,8</b> |
| <i>Барлығы, %</i>                   |     | <b>11,4%</b> | <b>16,0%</b> | <b>71,1%</b> | <b>23,4%</b> |     | <b>10,9%</b> | <b>26,3%</b> | <b>61,6%</b> | <b>24,6%</b> |     | <b>11,5%</b> | <b>19,4%</b> | <b>67,9%</b> | <b>22,4%</b> |

| 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  |
| <b>Минералдар</b> | <b>К, мг</b> | <b>Са, мг</b> | <b>Mg, мг</b> | <b>P, мг</b> | <b>Fe, мг</b> | <b>Na, мг</b> | <b>Тағам</b> |        |         |          |       |
| 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 | 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   | 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         |
| <b>Барлығы</b>        | <b>430</b> | <b>21,5</b>  | <b>8,1</b>   | <b>63,8</b>  | <b>419,4</b> | <b>490</b> | <b>25,4</b>  | <b>11,2</b>  | <b>76,9</b>  | <b>513,2</b> | <b>530</b> | <b>28,3</b>  | <b>13,1</b>  | <b>83,7</b>  | <b>579,0</b> |
| <i>Барлығы, %</i>     |            | <b>20,5%</b> | <b>17,4%</b> | <b>60,9%</b> | <b>20,0%</b> |            | <b>19,8%</b> | <b>19,6%</b> | <b>59,9%</b> | <b>20,9%</b> |            | <b>19,6%</b> | <b>20,4%</b> | <b>57,8%</b> | <b>21,4%</b> |

| 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<br>(тағамға қосымша гарнир ретінде<br>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         |
| <b>Барлығы</b>                                                                       |     | 18,0         | 14,7         | 51,0         | 421,3        |     | 25,3         | 17,6         | 59,6         | 505,3        |     | 27,0         | 19,5         | 63,6         | 545,4        |
| <b>Барлығы, %</b>                                                                    |     | <b>17,1%</b> | <b>31,5%</b> | <b>48,4%</b> | <b>20,1%</b> |     | <b>20,0%</b> | <b>31,3%</b> | <b>47,2%</b> | <b>20,6%</b> |     | <b>19,8%</b> | <b>32,2%</b> | <b>46,6%</b> | <b>20,2%</b> |

| 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 еzbесі     | 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         |
| <b>Барлығы</b>              | <b>570</b> | <b>23,9</b>  | <b>14,2</b>  | <b>63,0</b>  | <b>475,2</b> | <b>630</b> | <b>27,0</b>  | <b>17,8</b>  | <b>70,4</b>  | <b>549,6</b> | <b>670</b> | <b>30,5</b>  | <b>17,4</b>  | <b>73,9</b>  | <b>574,0</b> |
| <i>Барлығы, %</i>           |            | <b>20,2%</b> | <b>26,8%</b> | <b>53,0%</b> | <b>22,6%</b> |            | <b>19,7%</b> | <b>29,1%</b> | <b>51,2%</b> | <b>22,4%</b> |            | <b>21,3%</b> | <b>27,2%</b> | <b>51,5%</b> | <b>21,3%</b> |

| 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         |
| <b>Барлығы</b>                                                               | <b>460</b> | <b>24,5</b>  | <b>8,3</b>   | <b>69,5</b>  | <b>458,0</b> | <b>510</b> | <b>28,6</b>  | <b>8,7</b>   | <b>78,8</b>  | <b>515,4</b> | <b>550</b> | <b>31,6</b>  | <b>10,7</b>  | <b>83,4</b>  | <b>563,8</b> |
| <i>Барлығы, %</i>                                                            |            | <b>21,4%</b> | <b>16,3%</b> | <b>60,7%</b> | <b>21,8%</b> |            | <b>22,2%</b> | <b>15,2%</b> | <b>61,2%</b> | <b>21,0%</b> |            | <b>22,4%</b> | <b>17,1%</b> | <b>59,2%</b> | <b>20,9%</b> |

| 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.

Гу «Управление образования города Астаны» | АИбрагимова А.А.