



Маңғыстау облысының
денсаулық сақтау басқармасы
№ 397-НҚ
«04» 12 2025ж.
Ақтау қаласы

Маңғыстау облысының
білім басқармасы
№ 273 НҚ
«01» 12 2025ж.
Ақтау қаласы

БІРЛЕСКЕН БҰЙРЫҚ

2025 жылғы 29 тамыз

Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №276-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №187 НҚ «2025 жылғы 14 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №263-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №180 НҚ «Жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептерде 2025–2026 оқу жылына арналған перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

«Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарында тамақтану стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 21 желтоқсандағы № ҚР ДСМ-302/2020 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2025 жылғы 4 наурыздағы № 16 бұйрығының 3-тарауының 64, 65-тармақтарына және «Үлгілік перспективалық мектеп мәзірін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Санитариялық-эпидемиологиялық бақылау комитеті төрағасының 2024 жылғы 25 желтоқсандағы № 135-ПҚ бұйрығына сәйкес, **БҰЙЫРАМЫЗ:**

1. 2025 жылғы 29 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №276-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №187 НҚ «2025 жылғы 14 тамыз Маңғыстау облыстық денсаулық сақтау басқармасының №263-НҚ және Маңғыстау облыстық білім басқармасының №180 НҚ «Жергілікті атқарушы органдардың қаражаты есебінен

тамақтандыру жүзеге асырылатын мектептерде 2025–2026 оқу жылына арналған перспективалық төрт апталық маусымдық мәзірді бекіту туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы» бірлескен бұйрығына өзгерістер енгізу туралы бірлескен бұйрығының 1-қосымшасына өзгерістер мен толықтырулар енгізілсін.

2. «Маңғыстау облысы әкімдігінің денсаулық сақтау басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің ана мен бала денсаулығын қорғау бөлімі осы бұйрықты «Маңғыстау облысы әкімдігінің денсаулық сақтау басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің ведомствосына қарасты медициналық-санитариялық алғашқы көмек көрсету ұйымдарына (меншік нысанына қарамастан) жеткізсін.

3. Медицина ұйымдарының (меншік нысанына қарамастан) директорлары осы бұйрықты білім беру ұйымдарындағы медициналық кабинеттердің қызметкерлерінің назарына жеткізсін.

4. Осы бұйрықтың орындалысын қадағалауды өзімізге қалдырамыз.

Маңғыстау облысының
денсаулық сақтау
басқармасының басшысы
Б.Избасаров



Маңғыстау облысының
білім басқармасының
басшысы
А.Кумбаев



ТУ Мунай мұнай өндіріс және қорғаныс министрінің орынбасары

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (қыс-көктем)

1 - апта

1 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2 Таңғы ас	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370			
2	Сары май	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3			
3	Масло сливочное	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56			
4	Тәтті шәй	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			
	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	420	9,42	17,62	57,38	425,76	460	11,7	18,82	70,83	500,36	510	13,64	21,32	81,71	574,36			
	Барлығы																		
	Түскі ас																		
1	Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3			
2	Куриная грудка запеченная с макаронами и сыром	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56			
3	Тәтті шәй	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			
	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	430	30,78	13,18	38,42	407,06	470	34,78	14,38	50,82	486,06	500	38,88	16,28	54,22	222,36			
	Барлығы																		

Т.А. Мухоморова, А.Н. Давыдова, А.Н. Давыдова

1 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Құс етінен асбұшақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	13	125,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,16
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36

1 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сиыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	12,2	5,5	27,5	222	220	10,62	3,6	30,5	197	250	17,1	7,3	37,9	305,2
2	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	530	14,88	5,88	58,82	363,06	570	14,8	4,18	70,92	383,06	600	21,28	7,88	78,32	454,01

1 - апта 4 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Құс етінен үй кеспе сорпасы лапша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132
2	Шубат 3,2%	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	75,25
	Барлығы	130	6,51	4,1	29,67	184,5	150	8,57	4,85	42,33	251,5	150	9,14	5,4	45,9	236,25

1 - апта 5 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен котлет Котлеты из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	Негізгі қызыл тұздық красный основной	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
3	Қайнатылған қарақұмық отварная	130	7,41	6,26	35,68	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	180	10,26	8,68	49,41	324,61
4	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
5	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	450	23,48	18,71	75,57	575,41	510	29,23	22,23	93,38	702,81	550	30,49	24,86	103,22	753,58

Ту Мұндағы Жергілікті Әкімшілік Аумағының Әкімі А. Н. Бекбова

2 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2 Таңғы ас	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная)	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370			
2	Ірімшік	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3			
3	Сыр	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56			
4	Тәтті шәй	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	86			
	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	420	9,42	17,62	53,38	425,76	460	11,7	18,82	66,83	500,36	510	13,64	21,32	77,71	547,86			
	Түскі ас																		
1	Көкөніс және тауық етімен қарақұмық ботқасы Гречневая каша с овощами и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4			
2	Тәтті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56			
3	Чай сладкий	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	86			
	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	430	27,08	6,68	50,42	389,06	470	30,68	8,38	63,82	475,06	500	33,18	9,68	69,52	518,46			
	Барлығы																		

IV Музей-информационный центр «Астана» филиалы «Астана» облысының Астана қаласындағы А. Н. Рекова А. Н.

2 - апта 4 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен тефтель Тефтели из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	Негізгі қызыл тұздық красный основной Соус	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
3	Қайнатылған макарон Макарроны отварные	130	5,8	4,6	29	196,2	150	7	5,6	34,6	236,1	180	10	7,2	52,5	317,8
4	Шубат 3,2%	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
5	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб	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	86
	Барлығы	260	10,05	6,4	44,41	292,7	300	12,75	7,7	59,11	377,6	330	15,75	9,3	77,01	432,8

2 - апта 5 - күн

№	Тамактың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыыр етінен Рассольник Рассольник из говядины	200/10	1,6	4	10,4	88	250/13	2	5	13	110	300/15	2,4	6	15,6	132
2	Тәтті шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный Хлеб	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	86
	Барлығы	230	3,98	4,38	24,52	173,06	250	5,88	5,58	36,22	240,06	250	6,28	6,58	38,82	235,56

Мунайлы аудандық орталық ағарту және Ғылым басқармасының директорының орынбасары А. Н. Векова

3 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас							
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	Құс етінен асбұшақ сорпасы Супі гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17					
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7					
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86					
	Барлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,98	250	9,4	2,8	56,1	324,18	250	10,44	3,26	58,7	322,87					

3 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас							
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	Көкөніс және тауық етімен қарақұмық ботқасы Гречневая каша с овощами и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4					
2	Тәтті шәй	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56					
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56					
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86					
	Барлығы	440	35,25	19,95	42,2	502	550	42,88	22,7	57,4	619	580	46,98	24,56	60,81	637,12					

Мунай Мұсағалиевтің ұстазы А. Н. Рекова А. Н.

4 - апта I - кун

№	Тамактын атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г		Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г		Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г		Б, г	Ж, г	У, г	ккал
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Тангы ас																		
1	Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная))	180	6,98	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370				
2	Крекер печеньесі Печенье крекер	30	3,3	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7				
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56				
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86				
	Барлығы	440	12,66	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26				
	Түскі ас																		
1	Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті Куриная грудка запеченая с макаронами и сыром	200	28,4	12,8	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3				
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56				
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5				
	Барлығы	430	30,78	34,42	407,06	470	34,78	14,38	46,82	486,06	500	38,88	16,28	50,22	222,36				

Ту Мунай Мұндағалиевтің «Ақпарат» журналының редакциясымен бірігіп шығарылған. © А. Н. Рекова

4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Көкөніс қосылған сиыр етінен рагу из говядины с овощами	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251
2	Шубат 3,2%	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	330	21,2	6,67	36,16	293,5	370	24,4	7,35	47,31	357,5	400	25,51	7,96	53,22	366

4 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен "Ежикі" "Ежикі" куринис	70	10,6	3,4	7,8	105,0	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
2	Көкөніс қосылған қарақұмық Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Сүзбе салынған белке с творогом	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38
5	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	490	25,09	15,14	82,36	599,78	550	33,09	16,81	97,26	685,28	590	34,69	18,74	108,96	720,58

А. Н. Векова

Үлгілік перспективалы мектеп мәзірі (жаз-күз)

1 - апта

1 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Таңғы ас															
1	Сүтті ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная), рисовая, пшенная)	180	6,98	0,09	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Сары май Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	420	9,42	17,62	57,38	425,76	460	11,7	18,82	70,83	500,36	510	13,64	21,32	81,71	574,36
	Түскі ас															
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	430	26,88	5,88	63,42	420,66	470	30,98	7,28	76,12	502,36	500	34,18	8,58	81,62	549,36

Гуагуанли университетінің құрамына кіретін Педагогикалық факультетінің профессоры А. Н. Рекова

1 - апта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас								
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	13	125,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,16						
2	Құрғақ жеміс-жидектен Компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7						
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний	30	2,2	0,3	15,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5						
	Барлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36						

1 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас								
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
1	Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	12,2	5,5	27,5	222	220	10,62	3,6	30,5	197	250	17,1	7,3	37,9	305,2						
2	Алма Яблоко	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56						
3	Тәтті шай Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56						
4	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний	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	75,25						
	Барлығы	530	14,88	5,88	58,82	363,06	570	14,8	4,18	70,92	383,06	600	21,28	7,88	78,32	454,01						

1 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132
2	Шубат 3,2%	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	75,25
	Барлығы	130	6,51	4,1	29,67	184,5	150	8,57	4,85	42,33	251,5	150	9,14	5,4	45,9	236,25

1 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр етінен котлет Котлеты из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	90	13,98	10,6	14,46	208,5	100	13,53	11,78	16,07	231,67
2	Негізгі қызыл тұздық Соус красный основной	20	3	3,9	3,7	61,7	20	3,9	3,9	3,7	61,7	20	3	3,9	3,7	61,7
3	Қайнатылған қарақұмық Гречка отварная	130	7,41	6,26	35,68	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	180	10,26	8,68	49,41	324,61
4	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
5	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	450	23,48	18,71	75,57	575,41	510	29,23	22,23	93,38	702,81	550	30,49	24,86	103,22	753,58

2 - апта 1 - күн

		Жас ерекшелігі 7-10 жас	Жас ерекшелігі 11-14 жас	Жас ерекшелігі 15-18 жас

1	Сыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555
2	Сүзбе салынған бөлке с творогом	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38
3	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
4	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	490	33,39	16,94	108,86	769,58	530	37,33	29,26	123,46	858,58	560	40,99	20,79	131,71	899,08

2 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17			
2	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6			
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56			
4	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничный	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	86			
	Барлығы	330	6,66	2,14	48,54	273,88	350	9,2	2,8	60,24	344,08	350	10,24	3,26	62,84	342,77			

2 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Тамақтың атауы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			

1	Сүтті ботка (манка жармасы, күрші, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Крекер печеньесі Печенье крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
Түскі ас																
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17
2	Тәтті шәй чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	230	6,54	2,22	24,52	185,84	250	9,08	2,88	36,22	256,04	250	10,12	3,34	38,82	281,23

3 - анта 2 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3

2	"Көктем" көкөніс қосылған күріш	130	3,4	3,9	34,9	191	150	3,8	4	39,1	210,1	180	4,4	5,5	44,9	250
2	Рис с ошошамы "Көктем"	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29	100	2,05	1,6	1,61	29
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	260	7,65	5,8	50,31	287,5	300	9,55	6,1	63,61	351,6	330	10,15	7,6	69,41	365

3 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132			
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56			
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86			
	Барлығы	230	4,64	2,58	28,38	173,06	250	6,7	3,33	41,04	240,06	250	7,27	3,88	44,61	235,56			

4 - апта 1 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Таңғы ас	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			

1	Сүтті ботка (манка жармасы, күрші, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370
2	Крекер печенесі Печенье крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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	86
	Барлығы	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26
	Түскі ас															
1	Тауық етінен паста Болоньезе Паста Болоньезе из курицы	200	24,5	5,5	45,3	338,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	30,3	8	54,4	419,3
2	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	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
	Барлығы	430	26,88	5,88	59,42	420,66	470	30,98	7,28	72,12	502,36	500	34,18	8,58	77,62	549,36

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
-1	Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	24,4	- 10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555

2	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
3	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний	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	86
	Барлығы	430	26,6	10,4	79,94	561,1	470	30,54	22,72	94,54	650,1	500	34,2	14,25	102,79	690,6

4 - апта 3 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лаша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132			
2	Құрғақ жеміс-жидектен Компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7			
3	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56			
4	Қара бидай-бидай наны ржано-пшеничний	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	86			
	Барлығы	330	5,26	2,5	61,46	297,2	350	7,32	3,25	74,12	364,2	350	7,89	3,8	77,69	359,7			

4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	Көкөніс қосылған сиыр етінен Рагу Рагу из говядины с овощами	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251			

