



Жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған 4 апталық перспективалық мәзір (жаз-күз)

| Тағамның атауы | Тағамның шығымы, г | | | тағамның ингредиенттері | баға | Брутто, г | | | Нетто, г | | | бағасы | | | Шикізат жиынтығының құны | | | Дайын тағамның құны | | |
|--|--------------------|-----------|-----------|--|---------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--------------------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|-----------|
| | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас | | | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас | 7-11 жас | 11-15 жас | 16-18 жас |
| | I апта | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гуляш (сыыр еті) | 75 | 75 | 100 | сыыр еті (иық-кеуде бөлігі) | 2850,00 | 0,107 | 0,107 | 0,216 | 0,119 | 0,119 | 0,159 | 304,95 | 304,95 | 615,60 | 327,00 | 327,00 | 645,70 | 490,50 | 490,50 | 968,55 |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 0,008 | 0,008 | 0,012 | 1,77 | 1,77 | 2,66 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,007 | 0,007 | 0,01 | 0,006 | 0,006 | 0,008 | 0,93 | 0,93 | 1,33 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,007 | 0,007 | 0,01 | 0,007 | 0,007 | 0,01 | 4,78 | 4,78 | 6,83 | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 909,00 | 0,015 | 0,015 | 0,02 | 0,015 | 0,015 | 0,02 | 13,50 | 13,50 | 18,00 | | | | | | |
| | | | | бидай ұны I сорт | 214,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 1,07 | 1,07 | 1,28 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| гарнир: бытырып піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | қарақұмық жармасы | 201,00 | 0,048 | 0,062 | 0,071 | 0,048 | 0,062 | 0,071 | 9,65 | 12,46 | 14,27 | 35,06 | 37,88 | 39,69 | 52,60 | 56,82 | 59,53 |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | алма мен алмұрт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| кентрілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | қант | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | 31,78 | 31,78 | 31,78 | 47,663 | 47,6625 | 47,663 |
| | | | | лимон қышқылды | 405,00 | 0,050 | 0,050 | 0,050 | 0,050 | 0,050 | 0,050 | 20,25 | 20,25 | 20,25 | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| 405,72 | | | | | | | | | | | | | | | 417,45 | 740,92 | 608,58 | 626,17 | 1111,38 | |
| 2-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| балғын қызанақ пен қиярдан салат | 60 | 100 | 100 | жана піскен қызанақ | 800,00 | 0,029 | 0,05 | 0,05 | 0,025 | 0,041 | 0,041 | 23,20 | 38,40 | 38,40 | 36,53 | 61,54 | 61,54 | 54,79 | 92,31 | 92,31 |
| | | | | жана піскен қияр | 539,00 | 0,023 | 0,038 | 0,038 | 0,018 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 20,48 | 20,48 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,007 | 0,02 | 0,02 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,93 | 2,66 | 2,66 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 2,05 | 2,73 | 3,42 | | | | | | |
| құс етінен жасалған үй құырдағы (жаркое) | 200 | 200 | 250 | курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью) | 1500,00 | 0,160 | 0,160 | 0,213 | 0,109 | 0,109 | 0,145 | 240,00 | 240,00 | 319,50 | 277,08 | 277,08 | 363,63 | 415,62 | 415,62 | 545,44 |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 3,42 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,107 | 0,107 | 0,128 | 0,080 | 0,080 | 0,096 | 22,58 | 22,58 | 27,01 | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,022 | 0,022 | 0,026 | 0,018 | 0,018 | 0,021 | 3,89 | 3,89 | 4,60 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,012 | 0,012 | 0,014 | 0,010 | 0,010 | 0,012 | 1,60 | 1,60 | 1,86 | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 5,40 | 5,40 | 6,30 | | | | | | |
| | | | | бидай ұны I сорт | 59,90 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | алма мен алмұрт | 740,00 | 0,052 | 0,052 | 0,052 | 0,045 | 0,045 | 0,045 | 38,48 | 38,48 | 38,48 | | | | | | |
| жидек жемістерінен жасалған кисель | 200 | 200 | 200 | қант | 435,00 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 10,44 | 10,44 | 10,44 | 73,02 | 73,02 | 73,02 | 109,53 | 109,53 | 109,53 |
| | | | | қышқылды лимон | 1000,00 | 0,0001 | 0,0001 | 1E-04 | 1E-04 | 0,0001 | 1E-04 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| | | | | картоп крахмалы | 1500,00 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 24,00 | 24,00 | 24,00 | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,185 | 35,64 |
| 398,51 | | | | | | | | | | | | | | | 432,43 | 521,95 | 597,76 | 648,64 | 782,92 | |
| 3-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сыыр еті (котлетті ет) | 2850,00 | 0,052 | 0,078 | 0,104 | 0,038 | 0,057 | 0,076 | 148,20 | 222,30 | 296,40 | | | | | | |
| | | | | күріш жармасы | 482,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 2,41 | 3,86 | 4,82 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|------------------------|---------|--------|--------|-----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| ет фрикаделькалары(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық | 60\20 | 90\20 | 120\20 | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | 171,91 | 251,77 | 341,95 | 257,87 | 377,66 | 512,92 |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,008 | 0,012 | 0,032 | 0,008 | 0,012 | 0,032 | 5,46 | 8,20 | 21,86 | | | | | | |
| | | | | бидай ұны I сорт | 59,90 | 0,004 | 0,006 | 0,008 | 0,004 | 0,006 | 0,008 | 0,24 | 0,36 | 0,48 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | кызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | |
| гарнир: макарони пісірілген сары майымен | 100 | 130 | 150 | макарон | 396,00 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 13,86 | 18,22 | 20,99 | 39,28 | 43,63 | 46,40 | 58,91 | 65,45 | 69,61 |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| сыр порциямен | 20 | 20 | 20 | қатты сыр | 5603,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 168,09 | 168,09 | 168,09 |
| кегтірілген жеміс жасалған компот | 200 | 200 | 200 | алма мен алмұрт | 770,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15,40 | 15,40 | 15,40 | 25,60 | 25,60 | 25,60 | 38,4 | 38,4 | 38,4 |
| | | | | қант | 435,00 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 8,70 | 8,70 | 8,70 | | | | | | |
| | | | | лимон қышқылы | 1500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,185 | 35,64 |
| 4-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сәбіз салаты сырмен | 60 | 100 | 100 | сәбіз | 177,00 | 0,065 | 0,108 | 0,108 | 0,052 | 0,086 | 0,086 | 11,51 | 19,12 | 19,12 | 32,41 | 48,36 | 48,36 | 48,618 | 72,54 | 72,54 |
| | | | | қатты сыр | 5603,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 16,81 | 22,41 | 22,41 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 4,10 | 6,83 | 6,83 | | | | | | |
| сыыр еті, сорпа фрикаделькамы | 200\35 | 250\35 | 250\35 | сыыр еті (котлетті ет) | 2850,00 | 0,077 | 0,077 | 0,077 | 0,057 | 0,057 | 0,057 | 219,45 | 219,45 | 219,45 | 239,88 | 244,71 | 244,71 | 359,82 | 367,07 | 367,07 |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,006 | 0,006 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | | | жұмыртқа I санат | 50,00 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | | | | | | | |
| | | | | күршіл жармасы | 482,00 | 0,012 | 0,015 | 0,015 | 0,012 | 0,015 | 5,78 | 7,23 | 7,23 | | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,008 | 0,010 | 0,010 | 1,77 | 2,30 | 2,30 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,009 | 0,012 | 0,012 | 0,008 | 0,010 | 0,010 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,27 | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | | | картон | 211,00 | 0,049 | 0,060 | 0,060 | 0,036 | 0,045 | 0,045 | 10,34 | 12,66 | 12,66 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 20 | 20 | 20 | сары майы | 5068,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | | | | | | |
| алма | 100 | 100 | 100 | алма | 740,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 111,0 | 111,0 | 111,0 |
| ара бал | 10 | 10 | 10 | ара бал | 2500,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,0 | 37,5 | 37,5 | 37,5 |
| кара шай қантпен | 200 | 200 | 200 | шай ең жоғары сорт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 11,53 | 11,53 | 11,53 | 17,29 | 17,29 | 17,29 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| 5-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ет котлеттері(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық | 50\20 | 75\20 | 100\20 | сыыр еті (котлетті ет) | 2850,00 | 0,05 | 0,076 | 0,101 | 0,037 | 0,056 | 0,074 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,035 | 509,12 |
| | | | | нан I сорт бидай ұннан | 214,00 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 1,93 | 3,00 | 3,85 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 4,86 | 6,89 | 9,72 | | | | | | |
| | | | | кегтірілген нан | 1550,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 7,75 | 12,40 | 15,50 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 2,05 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | кызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | |
| | | | | картофель | 211,00 | 0,117 | 0,156 | 0,180 | 0,088 | 0,117 | 0,135 | 24,69 | 18,57 | 37,98 | | | | | | |
| | | | | молоко 2,5% | 405,00 | 0,016 | 0,021 | 0,024 | 0,015 | 0,02 | 0,023 | 6,48 | 6,08 | 9,72 | | | | | | |
| гарнир: картон езбесі/сары майы | 100 | 130 | 150 | маргарин сливочный | 1178,00 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 2,36 | 2,36 | 4,71 | 58,94 | 52,42 | 77,83 | 88,41 | 78,62 | 116,74 |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| жеміс шырыны | 200 | 200 | 200 | жеміс шырыны | 200,00 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 |
| ватрушка ірімшікпен | 60 | 80 | 80 | бидай үні жоғары сорт | 495,00 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 16,34 | 19,80 | 19,80 | 73,51 | 95,98 | 95,98 | 110,26 | 143,97 | 143,97 |
| | | | | қант | 435,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 1,31 | 1,74 | 1,74 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5028,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 10,06 | 15,08 | 15,08 | | | | | | |
| | | | | жұмыртқа I санаты | 50,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сығымдалған ашытқы | 2500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | | | ірімшік | 1500,00 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 42,00 | 55,50 | 55,50 | | | | | | |
| | | | | ванилин | 1500,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|--|---------|-------|-------|-------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| II апта | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| палау(сыыр еті) | 200 | 200 | 250 | сыыр еті жамбас | 2850,00 | 0,150 | 0,150 | 0,200 | 0,107 | 0,107 | 0,143 | 427,50 | 427,50 | 570,00 | 470,53 | 470,53 | 667,68 | 705,80 | 705,80 | 1001,52 |
| | | | | күрші жармасы | 482,00 | 0,043 | 0,043 | 0,068 | 0,043 | 0,043 | 0,068 | 20,73 | 20,73 | 32,78 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 8,88 | 8,88 | 46,44 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,016 | 0,016 | 0,012 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 2,13 | 2,13 | 1,60 | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,013 | 0,013 | 0,019 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 2,30 | 2,30 | 3,36 | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 9,00 | 9,00 | 13,50 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | қара шай қантпен | 200 | 200 | 200 | шай ең жоғары сорт қант | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | | | | | |
| | | | | | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | | | | | | | |
| алма | 100 | 100 | 100 | алма | 740,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 111 | 111,00 | 111,00 |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 567,94 | 576,85 | 776,96 | 851,91 | 865,27 | 1165,45 |
| 2-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| балғын қызанақ пен киярдан салат | 60 | 100 | 100 | балғын қызанақ | 800,00 | 0,029 | 0,05 | 0,05 | 0,025 | 0,041 | 0,041 | 23,20 | 38,40 | 38,40 | 38,65 | 64,35 | 65,03 | 57,98 | 96,53 | 97,55 |
| | | | | балғын кияр | 539,00 | 0,023 | 0,038 | 0,038 | 0,018 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 20,48 | 20,48 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,007 | 0,02 | 0,02 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,93 | 2,66 | 2,66 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 2,05 | 2,73 | 3,42 | | | | | | |
| рагу құс етінен | 200 | 200 | 250 | тауық еті (оған іргелес еті бар жамбас және жіліншік) | 1500,00 | 0,160 | 0,160 | 0,213 | 0,109 | 0,109 | 0,145 | 240,00 | 240,00 | 319,50 | 277,08 | 277,08 | 363,63 | 415,62 | 415,62 | 545,44 |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 3,42 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,107 | 0,107 | 0,128 | 0,080 | 0,080 | 0,096 | 22,58 | 22,58 | 27,01 | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,022 | 0,022 | 0,026 | 0,018 | 0,018 | 0,021 | 3,89 | 3,89 | 4,60 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,012 | 0,012 | 0,014 | 0,010 | 0,010 | 0,012 | 1,60 | 1,60 | 1,86 | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 5,40 | 5,40 | 6,30 | | | | | | |
| | | | | бидай үні I сорт | 59,90 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сыр порциямен | 20 | 20 | 20 | қатты сыр | 5603,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | | | | | | |
| компот кептірілген жемістен | 200 | 200 | 200 | кептірілген жемістер | 770,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15,40 | 15,40 | 15,40 | 25,60 | 25,60 | 25,60 | 38,4 | 38,4 | 38,4 |
| | | | | қант | 435,00 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 8,70 | 8,70 | 8,70 | | | | | | |
| | | | | лимон қышқылы | 1500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 465,27 | 499,88 | 590,08 | 697,91 | 749,82 | 885,12 |
| 3-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ет котлеттері(үрмелі) \ қызыл негізгі тұздық | 50\20 | 75\20 | 100\20 | сір еті(котлет еті) | 2850,00 | 0,05 | 0,076 | 0,101 | 0,037 | 0,056 | 0,074 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,035 | 509,12 |
| | | | | бидай нан I сорт | 214,00 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 1,93 | 3,00 | 3,85 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 4,86 | 6,89 | 9,72 | | | | | | |
| | | | | кептірілген нан | 1550,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 7,75 | 12,40 | 15,50 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 2,05 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | қызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,117 | 0,156 | 0,180 | 0,088 | 0,117 | 0,135 | 24,69 | 18,57 | 37,98 | | | | | | |
| гарнир: картоп езбесі\сары майы | 100 | 130 | 150 | сүт 2,5% | 405,00 | 0,016 | 0,021 | 0,024 | 0,015 | 0,02 | 0,023 | 6,48 | 6,08 | 9,72 | 58,94 | 52,42 | 77,83 | 88,41 | 78,62 | 116,74 |
| | | | | маргарин | 1178,00 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 2,36 | 2,36 | 4,71 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| | | | | ара бал | 10 | 10 | 10 | ара бал | 2500,00 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | | | | | | |
| қара шай қантпен және лимон | 200 | 200 | 200 | шай ең жоғары сорт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 19,53 | 19,53 | 19,53 | 29,29 | 29,29 | 29,29 |
| | | | | қант | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | | | | | | |
| | | | | лимон | 1000,00 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------|--------|--|---------|--------|--------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| сәбіз салаты сырмен | 60 | 100 | 100 | қатты сыр | 5603,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 16,81 | 22,41 | 22,41 | 32,41 | 48,36 | 48,36 | 48,62 | 72,54 | 72,54 | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 4,10 | 6,83 | 6,83 | | | | | | | |
| рагу құстын етінен | 200 | 200 | 250 | тауық еті (оған іргелес еті бар жамбас және жіліншік) | 1500,00 | 0,160 | 0,160 | 0,213 | 0,109 | 0,109 | 0,145 | 240,00 | 240,00 | 319,50 | 277,08 | 277,08 | 363,63 | 415,62 | 415,62 | 545,44 | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 3,42 | 3,42 | 4,10 | | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,107 | 0,107 | 0,128 | 0,080 | 0,080 | 0,096 | 22,58 | 22,58 | 27,01 | | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,022 | 0,022 | 0,026 | 0,018 | 0,018 | 0,021 | 3,89 | 3,89 | 4,60 | | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,012 | 0,012 | 0,014 | 0,010 | 0,010 | 0,012 | 1,60 | 1,60 | 1,86 | | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 0,006 | 0,006 | 0,007 | 5,40 | 5,40 | 6,30 | | | | | | | |
| | | | | бидай ұны I сорт | 59,90 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,002 | 0,002 | 0,003 | 0,12 | 0,12 | 0,18 | | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| жидек жемістерінен жасалған кисель | 200 | 200 | 200 | алма | 740,00 | 0,052 | 0,052 | 0,052 | 0,045 | 0,045 | 0,045 | 38,48 | 38,48 | 38,48 | 73,02 | 73,02 | 73,02 | 109,53 | 109,53 | 109,53 | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 10,44 | 10,44 | 10,44 | | | | | | | |
| | | | | лимон қышқылы | 1000,00 | 0,0001 | 0,0001 | 1E-04 | 1E-04 | 0,0001 | 1E-04 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | | | | | | | |
| | | | | картоп крахмалы | 1500,00 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 24,00 | 24,00 | 24,00 | | | | | | | |
| ватрушка ірімшікпен | 60 | 80 | 80 | бидай үні ең жоғары сорт | 495,00 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 0,033 | 0,040 | 0,040 | 16,34 | 19,80 | 19,80 | 73,51 | 95,98 | 95,98 | 110,26 | 143,97 | 143,97 | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 0,003 | 0,004 | 0,004 | 1,31 | 1,74 | 1,74 | | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5028,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 10,06 | 15,08 | 15,08 | | | | | | | |
| | | | | жұмыртқа I санат | 50,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| | | | | сығымдалған ашытқы | 2500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | | | | | | | |
| | | | | ірімшік | 1500,00 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 0,028 | 0,037 | 0,037 | 42,00 | 55,50 | 55,50 | | | | | | | |
| | | | | ванилин | 1500,00 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,0003 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | | | | | | | |
| | | | | қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | | | | | | | |
| 3-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | 467,89 | 515,23 | 604,75 | 701,84 | 772,84 | 907,12 | |
| ет котлеттері(үрмелі) \ қызыл негізгі тұздық | 50\20 | 75\20 | 100\20 | сыйр еті (котлет еті) | 2850,00 | 0,05 | 0,076 | 0,101 | 0,037 | 0,056 | 0,074 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,035 | 509,12 | |
| | | | | нан I сорт бидай ұннан | 214,00 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 1,93 | 3,00 | 3,85 | | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 4,86 | 6,89 | 9,72 | | | | | | | |
| | | | | көптірілген нан | 1550,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 7,75 | 12,40 | 15,50 | | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 2,05 | 3,42 | 4,10 | | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| | | | | соус красный основной | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | | |
| гарнир: картоп сзбесісары майы | 100 | 130 | 150 | картофель | 211,00 | 0,117 | 0,156 | 0,180 | 0,088 | 0,117 | 0,135 | 24,69 | 18,57 | 37,98 | 58,94 | 52,42 | 77,83 | 88,41 | 78,62 | 116,74 | |
| | | | | молоко 2,5% | 405,00 | 0,016 | 0,021 | 0,024 | 0,015 | 0,02 | 0,023 | 6,48 | 6,08 | 9,72 | | | | | | | |
| | | | | маргарин | 1178,00 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 2,36 | 2,36 | 4,71 | | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | | | | | | |
| жеміс шырыны | 200 | 200 | 200 | жеміс шырыны | 200,00 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 | |
| 4-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | 285,50 | 372,56 | 481,00 | 428,25 | 558,84 | 721,50 | |
| қызылша салаты | 60 | 100 | 100 | қызылша | 348,00 | 0,049 | 0,09 | 0,09 | 0,037 | 0,071 | 0,071 | 17,05 | 31,32 | 31,32 | 31,93 | 53,04 | 53,04 | 47,90 | 79,56 | 79,56 | |
| | | | | алма | 770,00 | 0,01 | 0,022 | 0,022 | 0,012 | 0,02 | 0,02 | 10,78 | 16,94 | 16,94 | | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,006 | 0,007 | 0,007 | 0,006 | 0,007 | 0,007 | 4,10 | 4,78 | 4,78 | | | | | | | |
| сорпа горбушадан | 200 | 200 | 250 | қызғылт лосось балығы | 4650,00 | 0,065 | 0,065 | 0,081 | 0,038 | 0,038 | 0,047 | 302,25 | 302,25 | 376,65 | 315,78 | 315,78 | 393,33 | 473,66 | 473,66 | 590,00 | |
| | | | | тара жармасы | 170,00 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,006 | 0,85 | 0,85 | 1,02 | | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,017 | 0,017 | 0,022 | 0,015 | 0,015 | 0,018 | 2,26 | 2,26 | 2,93 | | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,049 | 0,049 | 0,060 | 0,036 | 0,036 | 0,045 | 10,34 | 10,34 | 12,66 | | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | |
| сары майы | 20 | 20 | 20 | сары майы | 5068,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 152,04 | 152,04 | 152,04 | 152,04 | |
| компот көптірілген жемістен | 200 | 200 | 200 | көптірілген жемістер | 770,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15,40 | 15,40 | 15,40 | 25,60 | 25,60 | 25,60 | 38,40 | 38,40 | 38,40 | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 8,70 | 8,70 | 8,70 | | | | | | | |
| | | | | қышқылы лимон | 1500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | | | | | | | |
| қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 | |

| | | | | | | | | | | | | | 486,55 | 516,57 | 597,09 | 729,82 | 774,85 | 895,64 | | |
|--|-------|-------|--------|------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------|--------|
| 5-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ет тефтели(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық | 60\20 | 90\20 | 120\20 | сыыр еті (котлет еті) | 2850,00 | 0,052 | 0,078 | 0,104 | 0,038 | 0,057 | 0,076 | 148,20 | 222,30 | 296,40 | 171,91 | 251,77 | 341,95 | 257,87 | 377,66 | 512,92 |
| | | | | күріш жармасы | 482,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 2,41 | 3,86 | 4,82 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,008 | 0,012 | 0,032 | 0,008 | 0,012 | 0,032 | 5,46 | 8,20 | 21,86 | | | | | | |
| | | | | бидай ұны I сорт | 59,90 | 0,004 | 0,006 | 0,008 | 0,004 | 0,006 | 0,008 | 0,24 | 0,36 | 0,48 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| гарнир: макаронь пісірген сары майымен | 100 | 130 | 150 | кызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | 44,27 | 48,62 | 51,40 | 66,40 | 72,94 | 77,09 |
| | | | | макаронь | 396,00 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 13,86 | 18,22 | 20,99 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,07 | 5,07 | 5,07 | | | | | | |
| кара шай қантпен | 200 | 200 | 200 | шай ен жоғары сорт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 11,53 | 11,53 | 11,53 | 17,29 | 17,29 | 17,29 |
| сыр порциямен | 20 | 20 | 20 | қант | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 168,09 | 168,09 | 168,09 |
| ара бал | 10 | 10 | 10 | қантты сыр | 5603,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 168,09 | 168,09 | 168,09 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | ара бал | 2500,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 37,5 | 37,5 | 37,5 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| IV апта | | | | | | | | | | | | | 376,64 | 469,77 | 565,69 | 564,97 | 704,66 | 848,53 | | |
| 1-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| палау(сыыр еті)/ | 150 | 200 | 250 | сыыр еті(жанбас) | 2850,00 | 0,150 | 0,150 | 0,200 | 0,107 | 0,107 | 0,143 | 427,50 | 427,50 | 570,00 | 470,61 | 470,61 | 628,14 | 705,92 | 705,92 | 942,21 |
| | | | | күріш жармасы | 482,00 | 0,043 | 0,043 | 0,068 | 0,043 | 0,043 | 0,068 | 20,73 | 20,73 | 32,78 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 8,88 | 8,88 | 6,83 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,016 | 0,016 | 0,012 | 0,013 | 0,013 | 0,010 | 2,13 | 2,13 | 1,60 | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,013 | 0,013 | 0,019 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 2,30 | 2,30 | 3,36 | | | | | | |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 0,010 | 0,010 | 0,015 | 9,00 | 9,00 | 13,50 | | | | | | |
| йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| алма | 100 | 100 | 100 | алма | 740,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 74,00 | 111,00 | 111,00 | 111,00 |
| ара бал | 10 | 10 | 10 | ара бал | 2500,00 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 0,010 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 37,50 | 37,50 | 37,50 |
| кара шай қантпен | 200 | 200 | 200 | шай ен жоғары сорт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 11,53 | 11,53 | 11,53 | 17,29 | 17,29 | 17,29 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | қант | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | 593,02 | 601,93 | 762,43 | 889,52 | 902,89 | 1143,64 | | |
| 2-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| қырыққабат салаты | 60 | 100 | 100 | қырыққабат | 132,00 | 0,059 | 0,10 | 0,099 | 0,047 | 0,079 | 0,079 | 7,79 | 13,07 | 13,07 | 12,63 | 20,60 | 21,04 | 18,95 | 30,90 | 31,55 |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,008 | 0,013 | 0,013 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 1,42 | 2,30 | 2,30 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,005 | 0,003 | 0,005 | 0,005 | 2,05 | 3,42 | 3,42 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 1,31 | 1,74 | 2,18 | | | | | | |
| ет котлеттері(үрмелі) \ кызыл негізгі тұздық | 50\20 | 75\20 | 100\20 | сыыр еті (котлет еті) | 2850,00 | 0,05 | 0,076 | 0,101 | 0,037 | 0,056 | 0,074 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,035 | 509,12 |
| | | | | бидай нан I сорт ұннан | 214,00 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 1,93 | 3,00 | 3,85 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 4,86 | 6,89 | 9,72 | | | | | | |
| | | | | кептерілген нан | 1550,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 7,75 | 12,40 | 15,50 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 2,05 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| гарнир: макаронь пісірген сары майымен | 100 | 130 | 150 | кызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | 44,27 | 48,62 | 51,40 | 66,40 | 72,94 | 77,09 |
| | | | | макаронь | 396,00 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 0,035 | 0,046 | 0,053 | 13,86 | 18,22 | 20,99 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,07 | 5,07 | 5,07 | | | | | | |
| жеміс шырыны | 200 | 200 | 200 | жеміс шырын | 200,00 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | 283,46 | 389,37 | 475,60 | 425,20 | 584,06 | 713,40 | | |
| 3-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сыыр етінен жасалған май | | | | сыыр еті (жанбас) | 2850,00 | 0,107 | 0,162 | 0,216 | 0,079 | 0,119 | 0,159 | 304,95 | 461,70 | 615,60 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,004 | 0,005 | 0,006 | 0,004 | 0,005 | 0,006 | 2,73 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| сыр етпен жасалган үн куырдагы (жаркое) | 150 | 200 | 250 | картоп | 211,00 | 0,107 | 0,134 | 0,160 | 0,080 | 0,100 | 0,120 | 22,58 | 28,27 | 33,76 | 336,03 | 500,20 | 661,30 | 504,05 | 750,29 | 991,95 |
| | | | | томат пастасы | 900,00 | 0,005 | 0,006 | 0,007 | 0,005 | 0,006 | 0,007 | 4,50 | 5,40 | 6,30 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,009 | 0,01 | 0,011 | 0,008 | 0,009 | 0,01 | 1,20 | 1,33 | 1,46 | | | | | | |
| | | | | йодталган тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| алмалан жасаган кисель | 200 | 200 | 200 | алма | 740,00 | 0,052 | 0,052 | 0,052 | 0,045 | 0,045 | 0,045 | 38,48 | 38,48 | 38,48 | | | | | | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 0,024 | 10,44 | 10,44 | 10,44 | | | | | | |
| | | | | қышкылы лимон | 1000,00 | 0,0001 | 0,0001 | 1E-04 | 1E-04 | 0,0001 | 1E-04 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 73,02 | 73,02 | 73,02 | 109,53 | 109,53 | 109,53 |
| | | | | картоп крахмалы | 1500,00 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 24,00 | 24,00 | 24,00 | | | | | | |
| сыр порциямен | 20 | 20 | 20 | каты сыр | 5603,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 112,06 | 168,09 | 168,09 | 168,09 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,185 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 532,99 | 706,07 | 870,14 | 799,49 | 1059,10 | 1305,21 |
| 4-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| балғын қызанақ пен қиярдан салат | 60 | 100 | 100 | балғын қызанақ | 800,00 | 0,029 | 0,05 | 0,05 | 0,025 | 0,041 | 0,041 | 23,20 | 38,40 | 38,40 | | | | | | |
| | | | | балғын қияр | 539,00 | 0,023 | 0,038 | 0,038 | 0,018 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 20,48 | 20,48 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,007 | 0,02 | 0,02 | 0,006 | 0,01 | 0,01 | 0,93 | 2,66 | 2,66 | 36,53 | 61,54 | 61,54 | 54,79 | 92,31 | 92,31 |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 0,003 | 0,004 | 0,005 | 2,05 | 2,73 | 3,42 | | | | | | |
| сорпа фрикаделькамен сыр етінен | 200\35 | 250\35 | 250\35 | сыр еті (котлет еті) | 2850,00 | 0,077 | 0,077 | 0,077 | 0,057 | 0,057 | 0,057 | 219,45 | 219,45 | 219,45 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,006 | 0,006 | 0,006 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | | | жұмыртқа 1 санат | 50,00 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,004 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | | | | күріш жармасы | 482,00 | 0,012 | 0,015 | 0,015 | 0,012 | 0,015 | 0,015 | 5,78 | 7,23 | 7,23 | | | | | | |
| | | | | сәбіз | 177,00 | 0,010 | 0,013 | 0,013 | 0,008 | 0,010 | 0,010 | 1,77 | 2,30 | 2,30 | 239,88 | 244,71 | 244,71 | 359,82 | 367,07 | 367,07 |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,009 | 0,012 | 0,012 | 0,008 | 0,010 | 0,010 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | | | | | | |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,27 | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | | | картоп | 211,00 | 0,049 | 0,060 | 0,060 | 0,036 | 0,045 | 0,045 | 10,34 | 12,66 | 12,66 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| сары майы | 20 | 20 | 20 | сары майы | 5068,00 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 0,020 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 101,36 | 152,04 | 152,04 | 152,04 |
| кеңтірілген жемістен компот | 200 | 200 | 200 | кеңтірілген жемістер | 770,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15,40 | 15,40 | 15,40 | | | | | | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 0,02 | 0,020 | 0,02 | 8,70 | 8,70 | 8,70 | 25,60 | 25,60 | 25,60 | 38,40 | 38,40 | 38,40 |
| | | | | қышкылы лимон | 1500,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 415,25 | 454,00 | 456,97 | 622,87 | 681,00 | 685,46 |
| 5-ші күн | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| биточки еттен (үрмелі) \ қызыл негізгі тұздық | 50\20 | 75\20 | 100\20 | сыр еті (котлет еті) | 2850,00 | 0,05 | 0,076 | 0,101 | 0,037 | 0,056 | 0,074 | 142,50 | 216,60 | 287,85 | | | | | | |
| | | | | нан 1 сорт бидай ұннан | 214,00 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 0,009 | 0,014 | 0,018 | 1,93 | 3,00 | 3,85 | | | | | | |
| | | | | пияз | 133,00 | 0,021 | 0,032 | 0,042 | 0,018 | 0,027 | 0,036 | 2,79 | 4,26 | 5,59 | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 0,012 | 0,017 | 0,024 | 4,86 | 6,89 | 9,72 | | | | | | |
| | | | | кеңтірілген нан | 1550,00 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 0,005 | 0,008 | 0,010 | 7,75 | 12,40 | 15,50 | 174,68 | 259,36 | 339,41 | 262,02 | 389,03 | 509,12 |
| | | | | өсімдік майы | 683,00 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 0,003 | 0,005 | 0,006 | 2,05 | 3,42 | 4,10 | | | | | | |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | қызыл негізгі тұздық | 636,43 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 12,73 | 12,73 | 12,73 | | | | | | |
| гарнир: картоп езбесі/сары майы | 100 | 130 | 150 | картоп | 211,00 | 0,117 | 0,156 | 0,180 | 0,088 | 0,117 | 0,135 | 24,69 | 18,57 | 37,98 | | | | | | |
| | | | | сүт 2,5% | 405,00 | 0,016 | 0,021 | 0,024 | 0,015 | 0,02 | 0,023 | 6,48 | 6,08 | 9,72 | | | | | | |
| | | | | маргарин | 1178,00 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 0,002 | 0,003 | 0,004 | 2,36 | 2,36 | 4,71 | 58,94 | 52,42 | 77,83 | 88,41 | 78,62 | 116,74 |
| | | | | йодталған тұз | 76,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | |
| | | | | сары майы | 5068,00 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 0,005 | 25,34 | 25,34 | 25,34 | | | | | | |
| кара шай қантпен және лимон | 200 | 200 | 200 | шай ең жоғары сорт | 5000,00 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | | | қант | 435,00 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | 6,53 | 6,53 | 6,53 | 19,53 | 19,53 | 19,53 | 29,29 | 29,29 | 29,29 |
| | | | | лимон | 1000,00 | 0,008 | 0,008 | 0,008 | 0,007 | 0,007 | 0,007 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| сузбеше/ірімшік | 100 | 100 | 100 | сузбеше/ірімшік | 1500,00 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 150,00 | 225,00 | 225,00 | 225,00 |
| кара бидай наны | 20 | 35 | 40 | кара бидай наны | 594,00 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 0,020 | 0,035 | 0,040 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 11,88 | 20,79 | 23,76 | 17,82 | 31,19 | 35,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 415,03 | 502,09 | 610,52 | 622,54 | 753,13 | 915,79 |