

**1-4 сынып оқушылары және
аз қамтылған отбасынан шыққан оқушыларға арналған
2026-2027 оқу жылына
КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІР**

**Жаз-Күз
1 апта
5 күн**

Тағам атауы	Шығымы және калориялығы					
	1-4 сынып (гр)	1-4 сынып (ккал)	5-9 сынып (гр)	5-9 сынып (ккал)	10-11 сынып (гр)	10-11 сынып (ккал)
«Дәруменді» салат (тамаққа қосымша гарнир ретінде берілуі мүмкін)	30	19,8	40	21,3	50	32,7
Тұздықпен қайнатылған жылқы/сиыр еті	70	100,5	90	116,4	100	126,2
Қамырдан жасалған түйір	130	179,7	150	216,8	180	314,8
Сүтпен какао	200	121,1	200	121,1	200	121,1
Қара бидай /бидай наны	30	66,7	50	88,8	50	88,8
Барлығы г/ккал	460	487,8	530	564,4	580	683,6

Бас аспазшы

Медбике

Жангазакова К.Е.
Макраева Ж.К.