

2 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауықтың төс еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				өсімдік майы	6	8	9
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	14	17	19
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	сәбіз	18	24	30
				тұз	1,5	2	2
				балғын қияр	23	30	38
				қырыққабат	41	55	69
				өсімдік майы	8	11	13
Қаймақпен соус	15	15	15	сары май	5	5	5
				қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сыр	10	10	10	Сыр	10	10	10
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Гуляш сиыр етінен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ еті/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	8	8	8
Гарнир: бұқтырылған көкөніс	100	130	150	картоп	106,5	149,1	191,7
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	5	7	9

				пияз	22	25	27
				бидай ұны	3	3	3
				қырыққабат	40	40	40
				өсімдік майы	8	8	8
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				өсімдік майы	3	4	5
Балғын алма компоты	200	200	200	қант	10	10	10
				алма	46	46	46
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық сорпасы күрішпен	200/35	230/40	250/50	күріш	15	17	18
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сары май	6	8	10
				тауық еті	97,3	111,2	139
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	10	12	15
				картоп	50	55	58
Қатық	200	200	200	қатық	200	200	200
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	110	130	140
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				сүт	14	17	20
				жұмыртқа	5	6	7
				өсімдік майы	8	8	8
				тұз	1,5	2	2
				кептірілген нан	7	8	9
				картоп	150	195	225
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10

Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	5	5	5
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	46	46	46
				қант	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

2 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	12	12	12
				сәбіз	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
				өсімдік майы	6	6	6
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	24	24	24
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100	Сүзбеше /немесе иогурт/	100	100	100
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20