

3 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 сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті/жұмсақ ет/	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
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
Дәруменді салат	60	80	100	алма	16	22	27
				қырыққабат	15	20	25
				аскөк	6	8	12
				сәбіз	12	16	20
				лимон шырыны	0,6	0,6	0,6
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	6	8	9
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Сары май	10	10	10	сары май	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

3 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
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: бөктірілген күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Қызылша мен алма салаты	60	80	100	қызылша	55	74	93
				алма	14	18	23
				тұз	1,5	2	2
				қант	2	2	2
				өсімдік майы	3	4	5
кепкен жемістен компот	200	200	200	қант	10	10	10
				кепкен жеміс	20	20	20

Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

3 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10	11-14	15-18
Үй кеспесі сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	құнарландырылған бидан	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				тұз	1,5	2	2
				картоп	50	55	58
Сәбіз салаты	60	80	100	сәбіз	86	86	108
				қант	2	2	2
				тұз	2	2	2
				аскөк	13	17	20
				өсімдік майы	8	10	12
Кисель С дәруменімен	200	200	200	кисель	200	200	200
				С дәрумені	0,007	0,007	0,007
Қара бидай наны	10	15	20	қара бидай наны	10	15	20
Бидай наны	10	20	20	бидай наны	10	20	20

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10	11-14	15-18
Сиыр етінен котлет	80	90	100	Сиыр еті/жұмсақ еті/	75	86	96
				Бидай наны	14	16	18
				Сүт немесе су	19	22	25
				Өсімдік майы	8	10	11
				Кептірілген нан	8	9	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	6	7	8
				жұмыртқа	3	5	6
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				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	0,004	0,004	0,004
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
				алма	46	46	46
балғын алмадан компот	200	200	200	қант	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

3 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
сиыр етімен көкөніс сорпасы	200/35	230/40	250/50	көк бұршақ	9	10	11
				ақ ауданды қырыққабат	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пияз	12	12	12
				сиыр еті	40	56	81
				аскөк	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				картоп	55	65	75
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	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