Ас мәзірі

1 апта

1 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Көже, үй кеспесі  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Бидай ұны  | 16 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| су | 3 | 3 | 3 |
| Иодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
|  сары майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  Еттен жасалған тефтили  | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті ( еттен котлет) | 69 | 78 | 87 |
|  |  |  |  | Құнарланған бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| Сүт | 16 | 18 | 20 |
| Пияз  | 32 | 36 | 40 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| Бидай ұны | 5 | 6 | 7 |
| май | 4 | 5 | 5 |
| Гарнир: үгілгіш қарақұмық  | 100 | 130 | 150 | Қарқұмық ботқасы | 48 | 62 | 71 |
|  Сары май | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| молоко | 200 | 200 | 200 |
| Қара нан | 20 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 897 | 1027 | 1110 |

2 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Жармадан жасалған суп  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
|  |  |  |  | сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 200 | 230 | 251 |
|  Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Жас көкіністерден жасалған салат | 60 | 80 | 100 | Ақ қауданды қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
|   |  |  |  | сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| Өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Үй жаркоесі | 200 | 200 | 200 | Сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
|  |  |  |  |  Картоп | 178 | 178 | 178 |
| Пияз | 16 | 16 | 16 |
| Томат пастасы | 8 | 8 | 8 |
| Өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| Итмұрындықтан жасалған кисель | 200 | 200 | 200 | Кептірілген итмұрындық жемісі | 8 | 8 | 8 |
|  |  |  |  | Қант | 24 | 24 | 24 |
| Картоп крахмалы | 10 | 10 | 10 |
| Лимон қышқылы | 0,3 | 0.3 | 0,3 |
| су | 218 | 218 | 218 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 0,3 | 200 | 200 |
| Бидай ұнының қара наны | 20 | 35 | 40 | Бидай ұнының қара наны | 218 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 775 | 869 | 888 |

3күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Қышқылтым көже (рассольник)  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картоп | 80 | 92 | 100 |
|  |  |  |  | Пияз | 10 | 12 | 13 |
| Тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
|  |  |  |  | Сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| Пияз | 8 | 9 | 10 |
| Өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| Томат пастасы | 19 | 21 | 24 |
| Бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | Ақ қауданды қырықабат | 143 | 186 | 215 |
|  |  |  |  | Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сәбіз | 3 | 4 | 4 |
| Пияз | 5 | 7 | 7 |
| томат пастасы | 9 | 12 | 13 |
| Құнарланған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| Қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | Кефир | 20 | 35 | 40 |
| Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 877 | 989 | 1055 |

4 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Бұршақты сорпа (бобовые) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картоп | 40 | 46 | 50 |
|  |  | Пияз | 8 | 9 | 10 |
| Үрме бұршақ (фасоль) | 16 | 18 | 20 |
| Сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 140 | 161 | 175 |
| сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз | 64 | 86 | 108 |
|  |  | Қант | 4 | 5 | 6 |
| өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
| Көксерке (судак) тефтилі | 80 | 90 | 100 | Көксерке (судак) | 109 | 123 | 137 |
|  |  | Бидай наны | 11 | 12 | 13 |
| Сүт | 16 | 18 | 20 |
| Пияз | 13 | 15 | 17 |
| бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| өсімдік майы | 9 | 6 | 7 |
| Гарнир: сүт соусындағы көкөністер | 75/26 | 100/30 | 120/30 | Сәбіз | 19 | 25 | 30 |
|  |  | Картоп | 20 | 27 | 32 |
| Консервіленген жасыл бұршақ | 12 | 16 | 19 |
| Ақ түбірлі қырықабат | 19 | 25 | 30 |
| Сүт соусы | 26 | 30 | 30 |
| сүт | 10 | 12 | 12 |
| Сары май | 1 | 1 | 1 |
| Бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| Сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| қант | 1 | 1 | 1 |
| Мультивитаминді сусын | 200 | 200 | 200 | Мультивитаминді сусын | 200 | 200 | 200 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | Банан | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 718 | 910 | 987 |

5 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Суп - харчо | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
|  |  | пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| петрушка | 8 | 9 | 10 |
| Томат пастасы | 6 | 7 | 8 |
| Иодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Еттен жасалған котлеттер | 75/5 | 85/5 | 95/5 | Сиыр еті( котлет еті) | 75 | 86 | 96 |
|  |  | Құнарланған бидай наны | 14 | 16 | 18 |
| Сүт | 19 | 22 | 25 |
| Кептірілген нан | 8 | 9 | 10 |
| Өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| Сары май | 6 | 7 | 8 |
| Аралас гарнир: піскен күріш, картоп пюресі | 100 | 130 | 150 | Күріш жармасы | 20 | 26 | 30 |
|  |  | Сары май | 5 | 7 | 8 |
| Картоп | 57 | 74 | 86 |
| Сүт | 8 | 10 | 10 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  |
| Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
|  | 927 | 1055 | 1145 |
| Калориясы, ккал |  |  |

2 апта 1 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
|  |  | Ақ қауданды қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| Томат пастасы | 5 | 6 | 7 |
| сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| петрушка | 2 | 2 | 2 |
| пияз | 7 | 8 | 9 |
| Иодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| Өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| қант | 1,5 | 2 | 2 |
| сорпа | 120 | 138 | 150 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Жанышылған ет ботқасы ( зраз) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті (котлет еті) | 60 | 68 | 76 |
|  |  | Құнарланған бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| Сүт | 12 | 14 | 16 |
| пияз | 35 | 40 | 45 |
| Өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7  |
| Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
|  Ақжелкек петрушка | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир.: арпа (перловка) | 100 | 130 | 150 |  Арпа (перловка) | 36 | 47 | 54 |
|  |  | Сары май | 4 | 5 | 6 |
| сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 4 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 884 | 978 | 1052 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

2 апта 2 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Көже – харчо | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
|  |  | пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
|  Ақжелкек (петрушка) | 8 | 9 | 10 |
| Томат пастасы | 6 | 7 | 8 |
| Иодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| сорпа | 200 | 230 | 250 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Ақ қауданды қырыққабат | 60 | 80 | 100 | Ақ қауданды қырыққабат | 58 | 78 | 98 |
|  |  | көгергіштер | 7 | 9 | 11 |
| қант | 4 | 5 | 6 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 6 |
| Үй жаркое сі | 200 | 200 | 200 | Сиыр еті | 79 | 79 | 79 |
|  |  |  Картоп | 178 | 178 | 178 |
| Пияз | 15 | 15 | 15 |
|  |  | Томат пастасы | 11 | 11 | 11 |
|  |  | Өсімдік майы | 7 | 7 | 7 |
| Кептілілген жемістер компоты | 200 | 200 | 200 | Алма, алмұрт | 20 | 20 | 20 |
|  |  | қант | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |
| Алма | 200 | 200 | 200 | алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 769 | 830 | 870 |

2 апта 3 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Құнарланған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
|  |  | жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| Иодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| пияз | 9 | 10 | 11 |
| Сары май | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 189 | 217 | 237 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
| Палау (сиыр етінен) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
|  |  | Күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| Өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| пияз | 9 | 11 | 12 |
| сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| томат пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 818 | 912 | 961 |

2 апта 4 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Бұршақты сорпа (бобовые) | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Күріш жармасы | 15 | 17 | 18 |
|  |  | Пияз | 19 | 22 | 24 |
| сары май | 8 | 9 | 10 |
| петрушка | 8 | 9 | 10 |
| Томат пастасы | 6 | 7 | 8 |
| Иодталған тұз | 1 | 1 | 1 |
| Сорпа | 200 | 230 | 250 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Балғын көкіністерден жасалған салат | 60 | 80 | 100 | Ақ қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
|  |  | Сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| Өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
|  |  |  |  |
| Бұқтырылған көксерке | 75/50 | 75/50 | 75/50 | көксерке | 142 | 142 | 142 |
|  |  | Су немесе сорпа | 27 | 27 | 27 |
| Сәбіз | 23 | 23 | 23 |
| Ақжелкен (петрушка) | 3 | 3 | 3 |
| Пияз | 10 | 10 | 10 |
| Томат пастасы | 10 | 10 | 10 |
| Өсімдік майы | 5 | 5 | 5 |
| Қант | 2 | 2 | 2 |
| Тұз иодталған | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  |
|  Гарнир: сүт соусындағы көкөністер | 75/26 | 100/30 | 0/3012 | Сәбіз | 19 | 25 | 30 |
|  |  | Картоп | 20 | 27 | 32 |
| Консервіленген жасыл бұршақ | 12 | 16 | 19 |
| Ақ түбірлі қырықабат | 19 | 25 | 30 |
| Сүт соусы | 26 | 30 | 30 |
| Сүт | 10 | 12 | 12 |
| Сары май | 1 | 1 | 1 |
|  | Бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| Сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
| Қант | 1 | 1 | 1 |
| Шабдалы сусыны | 200 | 200 | 200 | Шабдалы сусыны | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 809 | 896 | 954 |

2 апта 5 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Көкөніс көжесі | 200 | 230/25 | 230/25 | Ақ қауданды қырыққабат | 20 | 23 | 25 |
|  |  | Картоп | 53 | 61 | 66 |
| Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Консервіленген жасыл бұршақ | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 151 | 174 | 190 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Кесілген еттен жасалған домалақ котлет (биточки) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | Сиыр еті (котлет еті) | 75 | 86 | 96 |
|  |  | Бидай ұны | 14 | 16 | 18 |
| Сүт | 18 | 21 | 24 |
| Кептірілген нан | 8 | 9 | 10 |
| Өсімдік майы | 5 | 6 | 7 |
| Сары май | 6 | 7 | 8 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 889 | 1035 | 1121 |

3 апта 1 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Вермишель салынған көже | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Вермишель | 16 | 18 | 20 |
|  |  | Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Томат пастасы | 3 | 3 | 3 |
| сорпа | 191 | 220 | 240 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
| Бұқтырылған сиыр еті (қуырдақ) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті | 171 | 193 | 214 |
|  |  | Пияз | 37 | 42 | 47 |
| Өсімдік майы | 11 | 12 | 13 |
| Томат пастасы | 14 | 16 | 18 |
| Гарнир: қарақұмық үгілгіш | 100 | 130 | 150 | Қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
|  | Сары май | 4 | 5 | 6 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 889 | 1117 | 1207 |

3 апта 2 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Бұршақты сорпа (бобовые) | 200/50 | 230/25 | 230/25 | Картоп | 40 | 46 | 50 |
|  |  | Фасоль | 16 | 18 | 20 |
| Сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| Пияз | 8 | 9 | 10 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| сорпа | 140 | 161 | 175 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
| Сәбіз салаты | 60 | 80 | 100 | Сәбіз | 64 | 86 | 108 |
|  |  | Қант | 4 | 4 | 4 |
| Өсімдік майы | 6 | 8 | 10 |
|  |  |  |  |
| Пісірілген тауық еті | 80 | 90 | 100 | Тауық еті | 165 | 186 | 208 |
|  | Пияз  | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: пісіріоген макарон | 100 | 100 | 100 | макарон | 36 | 47 | 54 |
|  | Сары май | 12 | 16 | 18 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Мультивитаминды сусын | 200 | 200 | 200 | Мультивитаминды сусын | 200 | 200 | 200 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | Алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 786 | 934 | 1030 |

3 апта 3 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Тұздықты көже (рассольник)  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картоп | 80 | 92 | 100 |
|  |  | Пияз | 10 | 12 | 13 |
| Тұздалған қияр | 14 | 16 | 17 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа немесе су | 140 | 161 | 175 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Жанышылған ет ботқасы ( зраз) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті (котлет еті) | 60 | 68 | 76 |
|  |  | Бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| Сүт | 12 | 14 | 16 |
| Пияз | 35 | 40 | 45 |
| Өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7  |
| Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
|  Ақжелкек петрушка | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |
| Гарнир: пісірілген күріш | 100 | 130 | 150 | Күріш | 37 | 48 | 55 |
|  | Сары май | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  | Сорпа | 73 | 95 | 110 |
|  |  |  |  |  |  |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | Кефир | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 863 | 973 | 1047 |

3 апта 4 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Жармадан жасалған көже  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
|  |  |  |  | Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 200 | 230 | 251 |
|  Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Жас көкіністерден жасалған салат | 60 | 80 | 100 | Ақ қырыққабат | 41 | 55 | 69 |
|   |  |  |  | Сәбіз | 18 | 24 | 30 |
| Өсімдік майы | 8 | 11 | 13 |
| Піскен судак | 75/50 | 75/50 | 100/50 | Судак (филе) | 142 | 142 | 190 |
|  |  |  |  | Пияз | 4 | 4 | 4 |
| Ақжелкек (петрушка) | 5 | 5 | 7 |
| Негізгі ақ соус | 50 | 50 | 50 |
| Сорпа | 55 | 55 | 55 |
| Сары май | 3 | 3 | 3 |
| Бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| Пияз | 2 | 2 | 2 |
| Гарнир: картоп пюресі | 100 | 130 | 150 | Картоп | 115 | 150 | 174 |
|  |  |  |  | Сүт | 17 | 22 | 26 |
| Сары май | 7 | 9 | 10 |
| Итмұрындық жемісінің киселі | 200 | 200 | 200 | Итмұрындық жемісінің киселі | 8 | 8 | 8 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | Банан | 200 | 200 | 200 |
| Бидай ұнының қара наны | 20 | 35 | 40 | Бидай ұнының қара наны | 218 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 826 | 928 | 1024 |

3 апта 5 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
|  |  | Жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| Иодталған тұз | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Сары май | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 189 | 217 | 237 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
|  Рагу (сиыр етінен) | 140/60 | 140/60 | 140/60 | Сиыр еті | 96 | 96 | 96 |
|  |  | Бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| Өсімдік майы | 8 | 8 | 8 |
| Пияз | 11 | 11 | 11 |
| Сәбіз | 14 | 17 | 19 |
|  |  |  |  |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 748 | 790 | 804 |

4 апта 1 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Жас қырыққабаттан жасалған щи | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Ақ қауданды қырыққабат | 69 | 79 | 86 |
|  |  | Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Ақжелкек (петрушка) | 3 | 3 | 3 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Томат пастасы | 3 | 3 | 3 |
| Бидай ұны | 3 | 3 | 3 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 160 | 184 | 200 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Палау (сиыр етінен) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Сиыр еті | 107 | 107 | 107 |
|  |  | Күріш жармасы | 51 | 61 | 68 |
| Өсімдік майы | 8 | 10 | 11 |
| Пияз | 9 | 11 | 12 |
| Сәбіз | 14 | 17 | 19 |
| томат пастасы | 16 | 19 | 21 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | Сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 885 | 925 | 968 |

4 апта 2 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Вермишель салынған көже | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Вермишель | 16 | 18 | 20 |
|  |  | Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Томат пастасы | 3 | 3 | 3 |
| Сорпа | 191 | 220 | 240 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
|  |  |  |  |
| Дәруменді салат (2 нұсқа) | 60 | 80 | 100 | Ақ түбірлі қырықабат | 15 | 20 | 25 |
|  |  | Сәбіз | 12 | 16 | 20 |
| Жасыл жуа | 4 | 5 | 6 |
| Алма | 16 | 22 | 27 |
|  |  | Пияз | 35 | 40 | 45 |
|  |  | Өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
|  |  | жұмыртқа | 7 | 8 | 9 |
|  |  | Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
|  |  | Ақжедкек (петрушка) | 4 | 5 | 6 |
| Гарнир: арпа | 100 | 130 | 150 | Арпа | 36 | 47 | 55 |
|  | Сары май | 4 | 5 | 6 |
| Сорпа | 73 | 95 | 110 |
| Көдәруменді сусын | 200 | 200 | 200 | Мультивитанимді сусын | 200 | 200 | 200 |
| Алма | 200 | 200 | 200 | Алма | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны  | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 910 | 1059 | 1173 |

4 апта 3 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Жармадан жасалған көже  | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Сұлы жармасы | 20 | 23 | 25 |
|  |  |  |  | Сәбіз | 11 | 13 | 14 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 200 | 230 | 251 |
|  Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Бұқтырылған ет (сиыр) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті | 181 | 205 | 226 |
|  |  |  |  | Сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| Пияз | 8 | 9 | 10 |
| Өсімдік майы | 8 | 9 | 10 |
| Томат пастасы | 19 | 21 | 24 |
| Бидай ұны | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: бұқтырылған қырыққабат | 100 | 130 | 150 | Ақ қауданды қырыққабат | 143 | 186 | 215 |
|  |  |  |  | Өсімдік майы | 4 | 5 | 5 |
| Сәбіз | 3 | 4 | 4 |
| Пияз | 5 | 7 | 7 |
| томат пастасы | 9 | 12 | 13 |
| Бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
| Қант | 3 | 4 | 5 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| Бидай ұнының қара наны | 20 | 35 | 40 | Бидай ұнының қара наны | 218 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 881 | 999 | 1072 |

4 апта 4 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Үй кеспесі | 200/25 | 230/25 | 230/25 | Құнарландырылған бидай ұны | 16 | 18 | 20 |
|  |  |  |  | Жұмыртқа | 5 | 6 | 7 |
| Иодталған тұз | 0.4 | 0,4 | 0,4 |
| Пияз | 9 | 10 | 11 |
| Сары май | 4 | 5 | 5 |
| Сорпа | 189 | 217 | 237 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Қызылша салаты | 80 | 90 | 100 | Қызылша | 65 | 83 | 109 |
|  |  |  |  | Өсімдік майы | 8 | 11 | 14 |
| Балық котлеті | 80 | 90 | 100 | Көксерке (судак) | 107 | 120 | 133 |
|  |  |  |  | Бидай ұны | 15 | 17 | 19 |
| Сүт немесе су | 20 | 23026 |  |
| Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
| Өсімдік майы | 11 | 12 | 13 |
| Гарнир: сүт қатылған көкөніс | 75/26 | 100/30 | 120/30 | Сәбіз | 19 | 25 | 30 |
|  |  |  |  | Картоп | 20 | 27 | 32 |
|  |  |  |  | Консервілеген жасыл бұршақ | 12 | 16 | 19 |
|  |  |  |  | Ақ қауданды қырыққабат | 19 | 25 | 30 |
|  |  |  |  | Сүт соусы | 26 | 30 | 30 |
|  |  |  |  | Сүт | 10 | 12 | 12 |
|  |  |  |  | Сары май | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  | Құнарландырылған бидай ұны | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  | Сорпа немесе су | 10 | 12 | 12 |
|  |  |  |  | Қант | 1 | 1 | 1 |
| Кептірілегн жеміс шырыны | 200 | 200 | 200 | Кептірілген алма | 15 | 15 | 15 |
| Алмұрт | 200 | 200 | 200 | Алмұрт | 200 | 200 | 200 |
| Бидай ұнының қара наны | 20 | 35 | 40 | Бидай ұнының қара наны | 218 | 35 | 40 |
| Каллориясы, ккал |  |  |  |  | 751 | 843 | 945 |

4 апта 5 күн

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тағамның атауы | Тағамның шығуы, г | Тағамдар ингредиенттері  | Брутто,г |
| 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | Пещс№  | 7-10жас | 11-14 жас | 15-18жас |
| Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | қызылша | 30 | 35 | 38 |
|  |  | Ақ түбірлі қырыққабат | 23 | 26 | 28 |
| Томат пастасы | 5 | 6 | 7 |
| Сәбіз | 8 | 9 | 10 |
| петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Пияз | 7 | 8 | 9 |
| Иодталған тұз | 1,5 | 2 | 2 |
| Өсімдік майы | 3 | 3 | 3 |
| Қант | 1,5 | 2 | 2 |
| Сорпа | 120 | 138 | 150 |
| Сиыр еті | 54 | 54 | 54 |
| Жанышылған ет ботқасы ( зраз) | 80 | 90 | 100 | Сиыр еті (котлет еті) | 60 | 68 | 76 |
|  |  | Бидай наны | 9 | 10 | 11 |
| Сүт | 12 | 14 | 16 |
| Пияз | 35 | 40 | 45 |
| Өсімдік майы | 9 | 10 | 11 |
| жұмыртқа | 5 | 6 | 7  |
| Кептірілген нан | 7 | 8 | 9 |
|  Ақжелкек петрушка | 4 | 5 | 6 |
| Пісірілген тауық | 80 | 90 | 100 | Тауық | 165 | 186 | 208 |
|  |  | Пияз | 3 | 3 | 3 |
|  |  |  |  |
| Қарақұмық үгілгіш | 100 | 130 | 150 | Қарақұмық жармасы | 48 | 62 | 71 |
|  |  |  |  | Сары май | 4 | 5 | 6 |
| Ара балы | 10 | 10 | 10 | Ара балы | 10 | 10 | 10 |
| Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 |
| Сүт | 200 | 200 | 200 | сүт | 200 | 200 | 200 |
| Қара ұн наны | 20 | 35 | 40 | Қара ұн наны | 20 | 35 | 4 |
| Калориясы, ккал |  |  |  |  | 742 | 867 | 925 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |