

Төрт апталық ас мәзірі
(Қыс-көктем)

I апта

I-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымдығы			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас 200/25	11-14 жас 230/25	15-18 жас 250/25		7-10 жас 16	11-14 жас 18	15-18 жас 20
Үй кеселе көкесі				Қуырғандарылан бөдей ұны Жұмыртқа Су Идделген тұз Пияз Сары май	5 3 0,4 9 4	6 3 0,4 10 5	7 3 0,4 11 5
Еу тефтели	80	90	100	Сорпа Сыыр еті Сыыр еті (қозлетке арналған) Бөдей паны Сүт Пияз Өсімдік майы Қуырғандарылан бөдей ұны Сары май	189 54 69 11 16 32 4 5	217 54 78 12 18 36 5 6	237 54 87 13 20 40 6 7
Гарнир: бытырап піскен жармауық	100	130	150	Қарақұмық жармасы Сары май	48 4	62 5	71 6
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүрбеше	100	100	100	Сүрбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қара бөдей паны	20	35	40	Қара бөдей паны	20	35	40
Калориялығы, ккал					897	1027	1110

3-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның пішіні, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Рисоланың (тұздықты қожы)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пайыз	10	12	13
Бұқтырылған ет (смау еті)	80	90	100	тұздалған қызыл	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорта пемесе су	140	161	175
				смау еті	54	54	54
				смау еті	181	205	226
				сөзбі	8	9	10
				пайыз	8	9	10
Гарнир: бұқтырылған қорықсабақ	100	130	150	өсімдік майы	8	9	10
				қызыл пістасы	19	21	24
				күрделендірілген бұдай ұны	6	7	8
				дәк жуанды қарықсабақ	143	166	215
				өсімдік майы	4	5	5
				сөзбі	3	4	4
				пайыз	5	7	7
				қызыл пістасы	9	12	13
				күрделендірілген бұдай ұны	1	1	1
				кәзгі	3	4	5
Сүбеіше	100	100	100	сүбеіше	100	100	100
	200	200	200	айран	200	200	200
	20	35	40	қара бұдай паны	20	35	40
				Калориялығы, ккал	877	989	1055

4-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығатын, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұрышак қожасы	200/25	230/25	250/25	картон үрме бұрышак сәбіз пшаз асылдк майы сорпа сплар еті сәбіз кайт	40 16 8 8 4 140 54 64 4 6 109 11 16 13 6 5	46 18 9 9 5 161 54 86 5 8 123 12 18 15 7 6	50 20 10 10 5 175 54 108 6 10 137 13 20 17 8 7
Сәбізден салат	60	80	100	асылдк майы консерве бөлшегі бидай паны	6 109 11	8 123 12	10 137 13
Қоқсерке балпағы тейлемсі	80	90	100	қуырған пырылған бидай ұны асылдк майы	19 5	25 6	30 7
Гарнир: сүт қатқан қожаныс	75/26	100/30	120/30	сәбіз картон қоз бұрышак консервіленген ақ лауданды қырықабат сүт қатығы сүт сары май қуырғанпырылған бидай ұны сорпа немесе сү	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	25 27 16 25 30 12 1 1 12 12	30 32 19 30 30 12 1 1 12 12
Қол дәрүменді шырын	200	200	200	қол дәрүменді шырын	200	200	200
Қозан	200	200	200	балпаң	200	200	200
Қара бидай паны	20	35	40	қара бидай паны	20	35	40
Қалориясызды, ккал					718	910	987

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның мөлдімдігі, г			Тағамның ингредиенттері	Барлығы		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	200/25	230/25	250/25		15	17	18
Харчо қожасы				құрша жармасы паны	19	22	24
				сары май	8	9	10
				ақжелкен	8	9	10
				қызанақ пістағы	6	7	8
				бодталған тұз	1	1	1
				сорпа	200	230	250
Ет қоллегі	75/5	85/5	95/5	спыр еті	54	54	54
				спыр еті (қолғаптық аршалаш ет)	75	86	96
				боддай паны	14	16	18
				сүт	19	22	25
				көптірілген паны	8	9	10
				осылақ майы	5	6	7
				сары май	6	7	8
Күрмалы гөрпір: ісірілген құрша және картоп еббесі	100	130	150	құрша жармасы	20	26	30
				сары май	5	7	8
				картоп	57	74	86
				сүт	8	10	11
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 боддай паны	20	35	40	қара боддай паны	20	35	40
Калориялығы, ккал					927	1055	1145

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көкесі	200/25	230/25	250/25	ақ дәуленген қырмақабат	20	23	25
				жаргоп	53	61	67
				сәбіз	11	13	13
				пәкс	9	10	12
				қоқ бұрышақ консервіленген	9	10	11
				аспадық майы	4	5	5
				сорпа	151	174	188
				сұйыр еті	54	54	54
				қызғылша	55	74	91
				сыр	10	13	17
Пісірілген тауық еті				аспадық майы	8	11	15
	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пәкс	3	3	4
				арпа жармасы	36	47	54
Ғаріш: арпа жармасы	100	130	150	сары май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
				кентрілген жеміс (орік поң менізі)	20	20	20
Кентрілген жемістен компот	200	200	200	кәніт	20	20	20
				алмаұрт	200	200	200
				қара бізбай наны	20	35	40
Алмаұрт	200	200	200				
Қара бізбай наны	20	35	40				
Қалыптылығы, ккал					774	913	992
Орташа алғанда, литасына (ккал)					828	961	1030

Тағамның атауы	Тағамның мөлшері, г			Тағамның витаминдері	Бүткілді		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бүрші	200/25	230/25	250/25		30	35	38
				қызылша	23	26	28
				ақ ақуанды қырыққабат	5	6	7
				қызылша пастасы	8	9	10
				сәбіз	2	2	2
				ақжелкен	7	8	9
				пояз	1,5	2	2
				поддүлген құт	3	3	3
				өсімдік майы	1,5	2	2
				қант	120	138	150
				сорпа	54	54	54
				смак ет	60	68	76
				смак ет (қозғалыс аралас ет)	9	10	11
				бөксей піяны	12	14	16
				ЕУТ	35	40	45
				пояз	9	10	11
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	7	8	9
				кейтірілген піяны	4	5	6
				ақжелкен	36	47	54
				арпа жармасы	4	5	6
				сарым май	73	95	110
				сорпа	10	10	10
				арпа балы	100	100	100
				сүзбеңе	200	200	200
				сүт	20	35	40
				қара бөксей піяны	844	978	1052
Қазіргі заманғы, кквал							

2-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, Ғ			Тағамның ингредиенттері	Бүткілі:		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Харчо кожексі	200/25	230/25	250/25	күрші жармасы пюре сары май яқсақпен кызылқак пастасы Боуланған ұу	15 19 8 8 6 1	17 22 9 9 7 1	18 24 10 10 8 1
Ақ қаулаңды қарықсабәт салғы	40	80	100	сұяр етi ақ қаулаңды қарықсабәт шоштесiн кәшт	200 54 58 7 4	230 54 78 9 5	250 54 98 11 6
Ұй құмрағы (жарма)	200	200	200	өсiлiк майы сұяр етi кәртiл пюре	79 178 15 11	79 178 15 11	79 178 15 11
Кетирiлген жiмiс воспалдысыйлiк компот	200	200	200	кызылқак пастасы өсiлiк майы	7 7	7 7	7 7
Алма	200	200	200	Алма мен алыурт кәшт	20 20	20 20	20 20
Қара бiлдiй шаны	20	35	40	кәрд бiлдiй шаны	200 20	200 35	200 40
Қалынылығы, ккал					769	830	870

3-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешіе көкесі	200/25	230/25	250/25	құрақалдырылған бидай ұны жұмыртқа сү бодтаған тұз шөп сары май сорпа сыыр еті сыыр еті күрші жармасы өсімдік майы пиріз сөбіз қалың пастанасы сүзбеле	16 5 3 0,4 9 4 189 54 107 51 8 9 14 16 100 200 20	18 6 3 0,4 10 5 217 54 107 61 10 11 17 19 100 200 35	20 7 3 0,4 11 5 237 54 107 68 11 12 19 21 100 200 40
Палау (сыыр етінен)	150/50	150/50	150/50				
Сүзбеле	100	100	100				
Айран	200	200	200				
Қара бидай паны	20	35	40	қара бидай паны	20	35	40
Қалыңдығы, кккал					818	912	961

4-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның пішімі, г			Тағамның ингредиенттері	Бүткіл		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ коксеті	200/25	230/25	250/25	Дұрыс бұршақ қартоп сәбіз пінз асмадік майы сорпа	16 40 8 8 4	18 46 9 9 5	20 50 10 10 42
Балғын көкпіс сазаты	60 60	80 80	100 100	сібір еті ік құланды қырықсабақ сәбіз	140 54 41	161 54 55	175 54 69
Бұршақтан көкпіс башы	75/50	75/50	75/50	асмадік майы көкпіс башы су немесе сорпа сәбіз	142 27 27	142 27 27	142 27 27
				ақсақал	3	3	3
				пінз	10	10	10
				қызанақ пістасы	10	10	10
				асмадік майы	5	5	5
				кәрт	2	2	2
				бустанған тұз	1	1	1
				сәбіз	19	25	30
				кәрт	20	27	32
				көк бұршақ консервіленген	12	16	19
				ік құланды қырықсабақ	19	25	30
				сүт қалымы	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				күрделендірілген бұдай ұны	1	1	1
				сорпа немесе су	10	12	12
				кәрт	1	1	1
Шыбақалы шырғаны	200	200	200	шыбақалы шырғаны	200	200	200
Балғын	200	200	200	балғын	200	200	200
Кәрт бұдай паны	20	35	40	кәрт бұдай паны	20	35	40
Калориялығы, ккал					809	896	954

5-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығымдығы			Тағамның ингредиенттері	Бруттолық		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс қожасы	200	230/25	250/25	ақ қандыды қырықсабақ картон сөбіз пшаз көк бұрышак қолдесіріленген өсімдік майы сөрна	20 53 11 9 9 4	23 61 13 10 10 5	25 66 14 11 11 5
Ет бітпекшелері	75/5	85/5	95/5	сшыр еті сшыр еті (қотлетке арналған ет) бұдай пшазы сүт келтірілген пшаз өсімдік майы сары май	75 14 18 8 5 6	86 16 21 9 6 7	96 18 24 10 7 8
Гаршир бекітірілген күрші	100	130	150	күрші сары май	37 4	48 5	55 6
Ара балы	10	10	10	сөрна ара балы	73 10	95 10	110 10
Сүтбеше	100	100	100	сүтбеше	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бұдай пшазы	20	35	40	қара бұдай пшазы	20	35	40
Калориялығы, ккал					899	1035	1121

6-шы кун

Тапканын атауы

	Төлгөндөн кийинки жылдары, г			Түткөнүн ишмерденттери	Бүтүтүл		
	7-10 жаш	11-14 жаш	15-18 жаш		7-10 жаш	11-14 жаш	15-18 жаш
Жарык салынганы көксө	200/25	230/25	250/25	Сүтүн ажырады	20	23	25
				сөзү	11	13	14
				пийиз	9	10	11
				өстөрдөк майы	4	5	5
				сөрпө	200	230	250
Даруучул саят (2-нуска)	60	80	100	сыйыр эті	54	54	54
				ак мууланга кырылсабат	15	20	25
				сөзү	12	16	20
				кок жуа	4	5	6
				дэм	16	22	27
				инчон шыркан үтүн	4	6	8
				өстөрдөк майы	10	13	16
				сыйыр эті	181	205	226
				сөзү	8	9	10
				пийиз	8	9	10
				өстөрдөк майы	8	9	10
				козонак пастасы	19	21	24
Гарнир бүксүрүлгөн кырылсабат	100	130	150	куурактарычылган бийик үнү	6	7	8
				ак мууланга кырылсабат	143	186	218
				өстөрдөк майы	4	5	6
				сөзү	3	4	5
				пийиз	8	9	10
				кызыл пастасы	7	8	8
				куурактарычылган бийик үнү	9	12	14
				кани	1	1	1
				контентратин кысылы	3	4	5
				кани	24	24	24
				инчон кызыл	10	10	10
				сү	0.2	0.2	0.2
				С. дээрмен үнүтү	190	190	190
				алмурт	0.07	0.07	0.07
Амурт	200	200	200	кара бийик инча	200	200	200
Кара бийик инча	20	35	40		20	35	40
Кызыл кызыл, кызыл					936	1082	1192
Органикалык, инча					846	956	1025

1-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Бүткілді		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель сөзбі пішір өсімдік майы кызылқандық пастасы сорпа	16 11 9 4 3	18 13 10 5 3	20 14 11 5 3
Бұқтырылған спыр еті (поджарса)	80	90	100	спыр еті спыр еті пішір өсімдік майы кызылқандық пастасы қарақұмық жарғасы сары май	191 54 171 37 11	220 54 193 42 12	240 54 214 47 13
Гарнир: бұқтырылған піскен қарақұмық	100	130	150	кызылқандық пастасы қарақұмық жарғасы сары май	14 48 4	16 62 5	18 71 6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүребе	100	100	100	сүребе	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бөдей піші	20	35	40	қара бөдей піші	20	35	40
Қалыңдығы, ккал					989	1117	1207

2-ші кун

Тағамның атауы	Тағамның пішіні			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұршақ көкесі	200/50	230/25	250/25	картон үрім бұршақ себбі шәйт өсімдік майы серпіп	40 16 8 8 4	46 18 9 9 5	50 20 10 10 5
Сәбділен салат	60	80	100	сыыр еті себбі кып өсімдік майы күздік еті пінз	140 54 64 4 6 165	161 54 86 5 8 186	175 54 108 6 10 208
Пісірілген тауық еті	80	90	100		3 36 12	3 47 16	3 54 18
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	3	3	3
Коп дүрүзелді шырып	200	200	200	сары шай	200	200	200
Алмұрт	200	200	200	көп дүрүзелді шырып алмұрт	200 200	200 200	200 200
Қара бұдай шыны	20	35	40	қара бұдай шыны	20	35	40
Калориялығы, ккал					786	934	1030

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамды, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ресольюция (тұрлықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пшөз	10	12	13
				тұздалған сир	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сорпа немесе су	140	161	175
				сир еті	54	54	54
				сир еті (қолытқы арналған ет)	60	68	76
				бұдай наны	9	10	11
				сүт	12	14	16
				пшөз	35	40	45
Турама драмалар				өсімдік майы	9	10	11
				жұмыртқа	5	6	7
				келтірілген нан	7	8	9
				ақжелден	4	5	6
				күріш	37	48	55
				сорпа май	4	5	6
				сорпа	73	95	110
				сүзбеше	100	100	100
				айран	200	200	200
				қара бұдай наны	20	35	40
Гарнир: бастырылған күріш	100	130	150		863	973	1047
Сүзбеше	100	100	100				
Айран	200	200	200				
Қара бұдай наны	20	35	40				
Қалыңдығы, ккал							

4-ші күй

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, т			Тағамның ингредиенттері			Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25				20	23	25
							11	13	14
							9	10	11
							4	5	5
Балық қосынды салаты	60	80	100				200	230	250
							54	54	54
							41	55	69
							18	24	30
Бөксірілген қосқарма балығы	75/50	75/50	100/50				8	11	13
							142	142	190
							4	4	5
							5	5	7
							50	50	50
							55	55	55
							3	3	3
							3	3	3
							2	2	2
Гарнир: картоп ебісі	100	130	150				115	150	174
							17	22	26
Итұрық жемісінен қоспа	200	200	200				7	9	10
							8	8	8
							24	24	24
							10	10	10
							0,3	0,3	0,3
							218	218	218
Базан	200	200	200				200	200	200
Қара бұсдай паны	20	35	40				20	35	40
Қалыптатымы, ккал							826	928	1024

5-ші күні

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй кешеле көкесі	200/25	230/25	250/25	қурақталдырылған босдай ұны	16	18	20
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				болталған үгіт	0,4	0,4	0,4
				тұз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорта	189	217	236
				сыыр еті	54	54	54
				сыыр еті	96	96	96
				өсімдік майы	8	8	8
Рыу (сыыр етінен)	140/60	140/60	140/60	картон	120	120	120
				сәбгіз	24	24	24
				тұз	11	11	11
				қурақталдырылған босдай ұны	3	3	3
				ара балы	10	10	10
				сүбіеше	100	100	100
				сут	200	200	200
				қара босдай паны	20	35	40
					748	790	804
	Қалыңдылығы, ккал						

IV анга

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарылуы			Тағамның ингредиенттері	Ерутпа		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балқан жұмырсабақтан піші	200/25	230/25	250/25	ақ қауыршыдан қырықсабақ сәбіз ақжелекен пияз қызанақ пастасы күрделендірілген бидай ұны асмадік майы сорпа смау еті смау еті күрші жармасы асмадік майы пиез сәбіз қызанақ пастасы ара бақы сүзбеке сүт қара бидай ұны	69	79	86
Пашу (смау еті)	150/50	180/50	200/50		160	184	200
Ара бақы	10	10	10		54	54	54
Сүзбеке	100	100	100		107	107	107
Сүт	200	200	200		51	61	68
Қара бидай ұны	20	35	40		8	10	11
Қалыңдығы, қызы					9	11	12
					14	17	19
					16	19	21
					10	10	10
					100	100	100
					200	200	200
					20	35	40
					885	925	968

Тағамның атауы	Тағамның пішіні, г			Тағамның энергетиктіктері	Бүткіл		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Вермишель, сұлыдан жасалған тоста	200/25	230/25	250/25		16	18	20
					11	13	14
					9	10	11
					4	5	5
					3	3	3
					191	220	240
					54	54	54
Даруменді салат (2-нұсқа)	60	80	100		15	20	25
					12	16	20
					4	5	6
					16	22	27
					4	6	8
					10	13	16
					60	68	76
Турама ұрғасылар	80	90	100		9	10	11
					12	14	16
					35	40	45
					9	10	11
					7	8	9
					7	8	9
					4	5	6
					36	47	55
					4	5	6
					73	95	110
					200	200	200
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150		200	200	
					30	40	
					35	40	
Коп дәрүменді пірманы	200	200	200		30	35	
	200	200	200		35	40	
	20	35	40		35	40	
Қара бидай пінасы					910	1059	
					1173		
Қалыңдығы, мм							

3-ші сұп

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жария салынған көкпе	200/25	220/25	250/25	сұлы жарымы	20	23	25
				сәбіз	11	13	14
				пшән	9	10	11
Бұқарылын ет (спыр еті)	80	90	100	осымдақ майы	4	5	5
				сорпа	200	230	250
				спыр еті	54	54	54
				спыр еті	181	205	226
				сәбіз	8	9	10
				пшән	8	9	10
				осымдақ майы	8	9	10
				қазаншақ пастасы	19	21	24
				білдей ұяы	6	7	8
				ақ қаулапшы қырықабат	143	186	215
Гүршір: бұқарылын қырықабат	100	130	150	осымдақ майы	4	5	6
				сәбіз	3	4	5
				пшән	5	7	8
				қазаншақ пастасы	9	12	14
				құрмаланырылын білдей ұяы	1	1	1
				қатт	3	4	5
				сүзбесе	100	100	100
				айран	200	200	200
				қара білдей паны	20	35	40
	Қалыптатығы, ккал				881	999	1072

4-нөү күн

Таганын атауы	Таганын шығымы, с			Таганын өнімдері	Брутто:		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Үй немесе қоспелі	200/25	210/25	250/25	күрделандырылған бидай ұны жұмыртқа сүт	16 5 3	18 6 3	20 7 3
				Бидайдың күзі	0.4	0.4	0.4
				пшаз	9	10	11
				сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	236
				өмір еті	54	54	54
Қызылша салаты	60	80	100	қатылған өсімдік майы	65	83	109
				көкөрсарпа балығы	8	11	14
Балық қолпелі	80	90	100	бидай пшазы	107	120	133
				сүт немесе сүт	15	17	19
				кестірілген нан	20	23	26
				өсімдік майы	7	8	9
				сәбіз	11	12	13
				картон	19	25	30
				көк бұрышак консервіленген	20	27	32
				ас қаулағы қырыққабат	12	16	19
				сүт қатығы	19	25	30
				сүт	26	30	30
				сүт	10	12	12
				сары май	1	1	1
				күрделандырылған бидай ұны	1	1	1
				сорпа немесе сүт	10	12	12
				қант	1	1	1
Кестірілген жемістен қормоқ	200	200	200	кестірілген алма қант	15	15	15
Азмұрт	200	200	200	алма	20	20	20
Қара бидай пшазы	20	35	40	алма	200	200	200
				қара бидай пшазы	20	35	40
Калориялығы, ккал					751	843	945

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борпі	200/25	230/25	250/25	қымызша ақ қауынды қырағандық қызылқанды қырағандық сәбіз жасылқан пшөз болтаған тұз өсімдік майы жәйт	30 23 5 8 2 7 1,5 3 1,5	35 26 6 9 2 8 2 3 2	38 28 7 10 2 9 2 3 2
Пісірілген тауық еті	80	90	100	сорта сыыр еті тауық еті пшөз	120 54 165 3	138 54 186 3	150 54 208 3
Гарнир: бытыран піскен қарахұмық	100	130	150	қарахұмық жармасы сары май	48 4	62 5	71 6
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүзбеке	100	100	100	сүзбеке	100	100	100
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бұдай наны	20	35	40	қара бұдай наны	20	35	40
Қалыңдығы, мм					742	867	925

6-шы күн

Тағамның атауы	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері			
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұрышак соғесі	200/25	230/25	250/25	картон бұрышак шана сәбіз асқалкен өсімдік майы подсолнечн гуз сорпа сирер еті	54 16 10 11 13 3 3 4 1 141 54 54	62 18 10 13 14 3 3 5 1 176 54 54	68 20 11 14 3 3 5 1 176 54 54
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	дәк кландарды қорықалдырат сәбіз	41 18	55 24	69 30
Үл құрдығы (жарқосе)	200	200	200	өсімдік майы сирер еті картон шоға	8 79 178	11 79 178	13 79 178
С. дәруменді кисель	200	200	200	кәділлек шестасы өсімдік майы концентраттан кисель көфт	11 7 24 10	11 7 24 10	11 7 24 10
Балан	200	200	200	лимон қышқалы су	0,2 190	0,2 190	0,2 190
Қара бұсдай наны	20	35	40	С. дәрумені ұнтағы баланы қара быдай наны	0,07 200 20	0,07 200 35	0,07 200 40
Калориялығы, ккал					895	968	1018
Орташа ағасыла, айтасыла (скал)					844	944	1017
Орташа ағасыла, төрт айтаса (скал)					839	951	1020