

Макароны	100	130	150	макароны	33	43	55
				сары май	2	3	5
				йодталған тұз	1	1	1
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

**1 апта
2-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Ұнтақ ботқасы	150	180	200	Ұнтақ жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Печенье	30	45	60	печенье	30	45	60
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін							
Палау құс етінен	150	180	200	құс еті	117	138	160
				өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	18	20	24
				пияз	15	17	19
Ақ қауланды қырыққабат салаты	50	60	70	күріш	50	60	68
				ақ қауланды қырыққабат	50	60	70
				шөптесін /петрушка/	6	8	10
				сәбіз	20	25	30
				өсімдік майы	3	4	5

Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта
3 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00–ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Сүзбеше қосылған тоқаш /Ватрушка/	50	50	50	бидай ұны (ж/с)	22	90	95
				сүзбеше	11,5	75	85
				жұмыртқа	0,19	0,02	0,03
				йодталған тұз	0,01	0,01	0,01
				қант	10	15	20
				сүт	11	11	11
				өсімдік майы	2	2	2
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	ашытқы	1	1	1
				кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
				Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Ет қотлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сир еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7

				нан	14	16	18
				жұмыртқа	4	5	6
				ұн	5	6	8
				қызанақ пастасы	6	6	6
				сәбіз	25	25	25
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	48	64	80
Сәбіз бен алма салаты	50	60	70	алма	2	3	4
				қант	8	11	13
				өсімдік майы	5	6	8
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта

4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	жүгері жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
Пряник	35	35	35	сары май	22	22,7	25
				Пряник	35	35	35
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1

Сағат 11.00-ден кейін							
Құс еті	60/50	70/50	80/50	құс еті	140	150	170
				пияз	15	18	10
				өсімдік майы	6	7	8
				шөптеcін/ петрушка	8	9	10
				йодталған тұз	1	1	1
				сәбіз	15	18	20
Күріш	100	130	150	күріш	37	48	55
				сары май	5	7	9
				йодталған тұз	1	1	1
				кисель	24	24	24
Кисель	200	201	202	кант	10	10	10
				лимон қышқылды	0,1	0,1	0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

1 апта
5 күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
"Дружба" ботқасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				Ірімшікпен жасалған бұтерброд	30	50	60
				ірімшік	11	16	21
Ара бағы	10	10	10	ара бағы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200

Сағат 11.00-ден кейін									
Қартоп сыр етімен	150	180	200	сыр еті					
				пияз					
				өсімдік майы					
				қызынақ пастасы					
				картоп					
Ақ қауданды қырыққабат салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат					
				шөпшесін					
				сәбіз					
				өсімдік майы					
				бидай наны					
Нан	20	35	40	кепірілген жеміс					
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	қант					
				90	107	118			
				15	18	20			
				6	7	8			
				7	8	9			
				150	180	200			
				50	60	70			
				6	8	10			
				20	25	30			
				3	4	5			
				20	35	40			
				20	20	20			
				20	20	20			

2 анта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	Сағат 11.00-ге дейін			
				жүгері жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
Печенье	30	45	60	сары май	22	22,7	25
				печенье	30	45	60
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				қант	20	20	20
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін							
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті	90	107	118

Салат "Витаминка"	50	60	70	пшыз	15	16	17
				өсімдік майы	8	10	11
				күріш	51	61	68
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				сәбіз	14	17	19
				ак қауланды кырыкжабат	25,6	30,72	35,84
				сәбіз	6	7,2	8,4
				кир	1,1	1,32	1,54
				зелень	5	6	7
				жасыл бұрышак	15	18	21
				өсімдік майы	3	64	80
				йодталған тұз	0,7	0,84	0,98
				кант	0,02	6	8
Нан	20	35	40	Бидай наны	120	35	40
Лимон сусыны	200	200	200	лимон	18	18	18
				кант	20	20	20

2 апта

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Нан сары маймен	20/10	35/15	40/20	Бидай наны	20	35	40
				сары май	10	15	20
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10

			ЛИМОН ҚЫШҚЫЛДЫ	0,1	0,1	0,1
Жемістер	150	150	Жемістер	150	150	150

Сағат 11.00-ден кейін

Көкөніс бұқтырмасы	150	180	200	Қуыс еті	117		138		160
				картоп	54		64		71,53
				сәбіз	25		30		33,26
				кабачки	27		32		36
				пияз	12		14		16
				ак қауданды қырықкабат	52		48		52,33
				жасыл бұршақ	23		30		31
				өсімдік майы	7,5		9		10
				йодталған тұз	0,525		0,63		0,7
				бидай ұны (ж/с)	1 22		90		95
Сүзбеше қосылған тоқаш/Ватрушка	50	50	50	сүзбеше	1 1,5		75		85
				жұмыртқа	0,19		0,02		0,03
				йодталған тұз	0,01		0,01		0,01
				кант	10		15		20
				сүт	11		11		11
				өсімдік майы	2		2		2
				ашытқы	1		1		1
				кисель	24		24		24
				кант	10		10		10
				лимон қышқылы	0,1		0,1		0,1
Нан	20	35	40	бидай наны	20		35		40
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150		150		150

2 апта

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
				Сағат 11.00-ге дейін			
"Дружба" ботқасы	150	180	200	күріш жармасы	20	23,5	25,7
				тары жармасы	20	23,5	25,7
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Ірімшіктен жасалған бұтерброд	30	50	60	бидай наны	20	35	40
				ірімшік	11	16	21
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Сағат 11.00-ден кейін							
Ет битоңкілері	50/50	60/50	70/50	сизір еті	105	115	125
				бидай наны	14	16	18
				пияз	20	23	27
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	7
				жұмыртқа	4	5	6
				қызанақ пастасы	5	7	10
				сәбіз	25	25	25
				қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	5	7	10
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	кептірілген жеміс	18	18	18
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

**2 апта
4-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Ұнтақ ботқасы	150	180	200	Ұнтақ жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
				Бидай ұны	100	115	130
				Сары май	20	25	25
Тәтті тоқаш	40	40	40	қант	/15	20	20
				ашытқы	3	5	6
				жұмыртқа	3	4	5
				йодталған тұз	0,02	0,03	0,03
				өсімдік майы	9	11	14
				сүт	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін							
Бапғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауданды қырыққабат	50	60	70
				сәбіз	30	32	35
				өсімдік майы	3	5	6
				пияз	6	8	10
				балық	123	143	163
Балық котлеті	60/50	70/50	80/50	бидай наны	7	9	11
				сүт	13	18	20
				пияз	20	23	27
				ұн	7	9	11
				қызанақ пастасы	6	6	6

			сәбіз	21	23	25
			пияз	2	2	2
			өсімдік майы	7	9	11
			йодталған тұз	1	1	1
			картон	126	150	174
			сүт	17	22	26
Картон езібесі	100	130	150			
			сары май	7	9	10
Нан	20	35	40			
			бидай наны	20	35	40
Кептірілген жеміс	200	200	200			
			кептірілген жеміс	18	18	18
			кант	20	20	20

2 апта
5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін							
Күріш жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	күріш жармасы	40	47	49,4
				сүт	80	100	115
				қант	7,3	9,5	9,8
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8
				сары май	22	22,7	25
Нан сары маймен	25	45	55	Бидай наны	20	35	40
				сары май	5	10	15
				кисель	24	24	24
Кисель	200	201	202	қант	10	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1	0,1
Сағат 11.00-ден кейін							
	200	200	200	ак қауланды қырыққабат	103	103	103
				сыыр еті	100	100	100

Голубица (жалқау) етпен және күрішпен, соуспен				күріш жармасы		
				10	10	10
Нан	20	35	40	пиез	14	14
				өсімдік майы	4	5
				қаймақ	16	16
				ұн	5	5
				сәбіз	7	9
Кисель	200	200	200	бидай наны	20	35
				кисель	24	24
				қант	10	10
				лимон қышқылы	0,1	0,1

2-апта

6-ші күн		Тағамның шығамы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто,г		
Тағамның атауы		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін								
Тары жармасынан жасалған ботқа	150	180	200	тары жармасы	40	47	49,4	
				сүт	80	100	115	
				қант	7,3	9,5	9,8	
				йодталған тұз	0,7	0,8	0,8	
				өсімдік майы	22	22,7	25	
Пряник	35	35	35	Пряник	35	35	35	
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20	
				қант	20	20	20	
Сағат 11.00-ден кейін								
Бұқтырылған ет	80	90	100	сывр еті	103	113	133	
				пияз	20	23	27	
				өсімдік майы	3	5	7	
				ұн	5	6	8	
				сәбіз	25	25	25	

Гарнир: кырыккабат бұқтырмасы	100	130	150	кырыккабат	143	186	215
				пияз	5	7	8
				сәбіз	3	4	5
				кызанақ пастасы	9	12	14
				бидай ұны	1	1	1
				қант	3	4	5
				өсімдік майы	4	5	6
Кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген жеміс	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40