

2-анна (1-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сүтті сұлы ботқасы (*манка жарма, тары, сұлы жармасы*)	200		230		250	342,9	Сүт 105/10/108 Сұлы жармасы 26/35/42 Сарымай 8/8/8 Қант 8/8/8 Тұз 1/2/2 (*манка жарма, сұлы, тары жармасы*)
Тәтті шәй	200		200		200	57,2	Шәй-2/2/2 Қант-10/10/10 Су-200/200/200
Нап	30		35		40	82,4	Будай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
Ірімшік	10		15		20	55,7	Ірімшік 10/15/20
Сары май	10		15		20	112,2	Сары май 10/15/20
Ара балы	10		10		10	36,7	Стиктағы бал 10/10/10
						687,08	

144

2-апта (2-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г		Тағам шығымы, г	К. Калориясы	
Сыыр етімен палу	200		230		250	326,31	Сыыр еті 61/73/80 сұйық май 10/10/10 күріш 51/1/68 жуа 10/10/10 сәбіз 14/17/19 тұз 1/1/1/
Сәбіз салаты қырыққабатпен	60		80		80	82,88	Қырыққабат 35/40/40 Сәбіз -20/35/35 Тұз-1/1,5/2 сұйық май-5/5/5
Құрғақ жемістен компот	200		200		200	136,12	Құрғақ жеміс-15/20/20 Су-180/180/180 Қант-10/10/10
нан	30		35		40	82,42	Бұдай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
						606,53	

132

2-апта (3-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері,гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы		
Құс етімен рассольник	200/25	230/25	300/25	216,29	Құс еті 40/50/60 тұздалған қияр 5/5/5 картон 30/35/40 сәбіз 20/25/30 арпа 20/25/30 тұз 1/1,5/2		
Лимонмен чай	200	200	200	59,36	Лимон2/2/2 Шай2/2/2 Қант 10/10/10 Су-200/200/200		
Жеміс /алма/	1 дана	1 дана	1 дана	46	Алма100/100/100		
Нан	30	35	40	82,42	Бұдай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066		
					404,07		

ky

2-апта (4-күн)

Тағам аттары	6 (7)-10 жас		11-14 жас		15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	Тағам шығымы, г	К.Калориясы			
Тауық етінен-комплет тұздықпен	80	90	100	174,01	Тартылған құс еті 28/33/40 сұйық май5/5/5/ жуа 10/10/20 сәбіз 12/15/25 тұз1/2/2		
Гарнир-қарақұмық	100	130	150	344,09	Қарақұмық 30/35/40 Су 60/70/80 тұз1/2/2 сары май 5/5/5 Банан 30/35/40 Алма 20/30/50 Йогурт 10/10/10		
Жеміс жидек салаты	60	80	80	66,35	Құрғақ жеміс-15/17/20 Су-180/180/180 Қант-10/10/10 Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы0,022/0,022/0,022 Тұз0,066/0,066/0,066		
Құрғақ жемістен компот	200	200	200	136,12			
Нан	30	35	40	82,42			
					802,99		

by

2-апта (5-күн)

Тағам-аттары	6 (7)-10 жас Тағам шығымы, г	11-14 жас Тағам шығымы, г	15-18 жас		Тағам ингредиенттері, гр 6-10жас/11-14жас/15-18жас.
			Тағам шығымы, г	К.Калориясы	
Сыыр етімен Борщ	200	230	250	241,42	Сыыр еті 61/73/80 Қырыққабат 20/30/35 Картон 20/25/30 Сәбіз 20/25/30 Қызылша 10/15/20 Томат-2/3/4 түз-1/1,5/2 сұйық май 5/5/5
Жидек қоймалжыңы /кисель/	200	200	200	136,12	Кисель 20/20/20 лимон қышқылы 0.2/0.2/0.2 Су 200/200/200
Нап	30	35	40	82,42	Бидай ұны 38/45/51 Ашытқы 0,022/0,022/0,022 Тұз 0,066/0,066/0,066
Печенье	40	45	45	57,19	Пряник 45/45/45
				517,15	

*Ескерту : екі аптаның дүйсенбі күнгі асына бала сұранысына қарай (*манка жәрма, сұлы, тары жәрмасы *)ауыстырып беруге болады.

by