

Бекітемін: \_\_\_\_\_  
 Ақтөбе қаласының білім  
 бөлімінің басшысы М.Косымбаева



**Ақтөбе қаласының жалпы білім беретін ұйымдарда әлеуметтік санат бойынша анықталған  
 мектеп оқушыларының тағамын  
 ұйымдастыруға арналған 4 апталық АС МӘЗІРІ**

2021 жыл

Ас мәзірі бойынша бекітілуге тиісті баға 507 тенге

**I апта  
 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
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	кұнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	6	7
				су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	30	35	40
				сары май	4	5	5
				бульон	189	217	237
Ет тефтелиі	50	60	70	сиыр еті	54	54	54
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	69	78	87
				бидай наны	11	12	13
				сүт	16	18	20
				пияз	32	36	40
				өсімдік майы	4	5	6
				кұнарландырылған бидай ұны	5	6	7
				сары май	4	5	5
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	4	5	6
				Ара балы	15	15	15
Соус	50	50	50	ара балы	15	15	15
				сорпа	50	50	50
				кұнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5
				өсімдік майы	10	10	10
				қызанақ	5	5	20
				сәбіз	35	35	35
				қант	0,75	0,75	0,75
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал соус</b>					<b>897</b>	<b>1027</b>	<b>1110</b>

I 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сулы жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бұльон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупa манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сұхари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
Кураға	20	20	20	Кураға	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>775</b>	<b>869</b>	<b>888</b>

I 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
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	20	24	26
				тұздалған қияр	14	16	17
				арпа жармасы	4	4,6	5
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Балғын көкөніс салаты	50	60	70	ақ қауанды	41	55	69
				сәбіз	25	35	45
				өсімдік майы	8	11	13
Бұқтырылған ет (тауық еті) кызанақ соусымен	80	80	80	тауық еті	163	163	163
				сәбіз	30	35	45
				пияз	30	35	45
				өсімдік майы	8	9	10
				кызанақ	25	20	24
				кұнарландырылған бидай ұны	6	7	10
Макарони отварные	100	130	150	макарони	36	47	54
				сары май	4	5	5
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				қант	20	20	20
				вода	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>877</b>	<b>989</b>	<b>1055</b>

І 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
Бұршақ көжесі (горох)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршақ	16	18	20
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Балық тефтелиі	80	80	80	балық	109	109	109
				бидай наны	11	12	13
				сүт	18	18	18
				пияз	35	35	35
				құнарландырылған бидай ұны	7	7	7
				өсімдік майы	6	6	6
				сәбіз	20	26	30
Қызанақ соусымен көкөніс бұқтырмасы	100	130	150	картоп	43	56	64
				горошек	12	16	19
				ақ кауданды	51	66	78
				сары май	4	5	10
				сорпа	50	50	50
				құнарландырылған бидай ұны	2,5	2,5	2,5
				өсімдік майы	5	5	5
				қызанақ пастасы	5	5	5
				сәбіз	5	60	25
				қант	0,75	0,75	0,75
				Жеміс-жидектер	50	50	50
				сү	214	214	214
				қант	24	24	24
лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2				
Жемістер	150	150	150	жеміс-жедектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Қалориялығы, ккал</b>					<b>718</b>	<b>910</b>	<b>987</b>

**I 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
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	19
				картоп	40	46	50
				пияз	19	22	24
				сары май	8	11	12
				петрушка	8	9	10
				кызанак пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				бульон	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Ет котлеті	50	50	50	сиыр еті (котлетке	75	75	75
				бидай наны	16	16	16
				сүт	22	22	22
				кептірілген нан	9	9	9
				өсімдік майы	6	6	6
				сары май	7	7	7
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	10	10	10
				сорпа	73	95	110
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>927</b>	<b>1055</b>	<b>1145</b>

I апта  
6-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
Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/25	250/25	ак қанданды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				пияз	18	20	22
				қызанақ	3	3	3
				кұнарландырылған бидай ұны	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Ірімшік қосылған пісірілген макарон	210	210	210	макарон	70	70	70
				ірімшік	31	31	31
				сары май	14,85	14,85	14,85
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				су	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Қалориялығы, ккал</b>							

II апта  
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
Борщ	200/25	230/25	250/25	кызылша	30	35	40
				картоп	40	46	50
				ак қанданды	23	26	30
				кызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	11	25	35
				петрушка	3	4	5
				пияз	10	12	15
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	10	12	13
				қант	1,5	2	2
				бұльон	120	138	150
сиыр еті	54	54	54				
Бұқтырылған ет (тауық еті) кызанақ соусымен	80	80	80	тауық еті	163	163	163
				сәбіз	30	35	45
				пияз	30	35	45
				өсімдік майы	8	9	10
				кызанақ	25	20	24
				кұнарландырылған	6	7	10
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа жармасы	36	47	54
				сары май	4	5	6
				бұльон	73	95	110
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>844</b>	<b>978</b>	<b>1052</b>

II 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
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	8	8
				сү	3	3	3
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	20	25	25
				сары май	10	12	15
				бұльон	189	217	237
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	сиыр еті	54	54	54
				творог	235	235	235
				крупa мaннaя	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сұхари	5	5	5
сметана	32	32	32				
Сүт	200	200	200	Сүт	200	200	200
Қураға	20	20	20	Қураға	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Қалориялығы, ккал</b>					<b>769</b>	<b>830</b>	<b>870</b>



II 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
Харчо көжесі	200/25	230/25	250/25	күріш жармасы	15	17	19
				картоп	40	46	50
				пияз	19	22	24
				сары май	8	11	10
				петрушка	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				йодталған тұз	1	1	1
				бульон	200	230	250
				сиыр еті	54	54	54
Ақ кауданды қырыққабатсал аты	50	60	70	ақ кауданды	58	78	100
				шөптесін	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	10	10	10
Палау (сиыр етінен)	150/50	150/50	150/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	10	15	20
				сәбіз	25	17	20
				қызанақ	16	18	21
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
					<b>818</b>	<b>912</b>	<b>961</b>
<b>Қалориялығы, ккал</b>							

II 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
Бұршақ көжесі (фасоль н/е горох)	200/25	230/25	250/25	үрме бұршақ	22	26	28
				картоп	40	46	50
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	10	11	12
				бұльон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Бұқтырылған балық	55/50	55/50	55/50	балық	142	142	142
				сорпа	236	27	27
				сәбіз	23	23	23
				петрушка	3,00	3,00	3,00
				пияз	10	10	10
				қызанақ	10	10	10
				өсімдік майы	5	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	60
				сары май	10	10	10
				сорпа	73	95	110
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Жеміс-жидектер	50	50	50
				су	214	214	214
				қант	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
Жемістер	150	150	150	жеміс-жедектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>809</b>	<b>896</b>	<b>954</b>

II 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
Көкөніс көжесі	200	230/25	250/25	ак кауданды қырыққабат	20	23	25
				картоп	53	61	66
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				көк бұршақ консервіленген	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	151	174	190
				сиыр еті	54	54	54
Ет биточкілері	50	50	50	сиыр еті (котлетке)	75	75	75
				бидай наны	14	16	18
				сүт	18	21	24
				кептірілген нан	8	9	10
				өсімдік майы	5	6	10
				сары май	6	7	8
				макарон	36	47	54
Піскен макарон	100	130	150	сары май	4	5	5
				бульон	73	95	110
				ара балы	15	15	15
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Жалпы</b>					<b>899</b>	<b>1035</b>	<b>1121</b>
<b>Калориялығы, ккал</b>							

II апта  
6-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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	тары жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен	200	200	200	ак қауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сорпа немесе	47	47	47
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>							

III апта  
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
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				картоп	53	61	67
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ	3	3	3
				бұльон	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупa манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>

III 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
Бұршак көжесі (фасоль)	200/25	230/25	250/25	картоп	40	46	50
				үрме бұршак	16	18	20
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	140	161	175
				сиыр еті	54	54	54
Сәбізден салат	50	50	75	сәбіз	64	87	108
				кант	4	5	6
				өсімдік майы	6	10	10
Пісірілген тауық еті	80	90	100	тауық еті	165	186	208
				пияз	10	25	40
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				сары май	12	16	18
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	Алма мен алмұрт	20	20	20
				кант	20	20	20
				сү	200	200	200
Кураға	20	20	20	Кураға	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>
<b>Калориялығы, ккал</b>							

III 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
Рассольник (тұздықты көже)	200/25	230/25	250/25	картоп	80	92	100
				пияз	20	24	26
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
				сү	140	161	175
				сыыр еті	54	54	54
Турама зразылар (фарш котлеті)	70	70	70	сыыр еті (котлетке)	76	76	76
				бидай наны	10	10	10
				сүт	15	15	15
				пияз	40	40	40
				өсімдік майы	10	10	10
				жұмыртқа	6	6	6
				кептірілген нан	12	12	12
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	арпа	37	48	55
				сары май	4	5	6
				бульон	73	95	110
Жемісіген кисель	200	200	200	кептірілген жеміс	8	8	8
				кант	24	24	24
				картоп крахмалы	12	12	12
				лимон қышқылы	0,3	0,3	0,3
				сү	218	218	218
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>863</b>	<b>973</b>	

III 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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сұлы жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Балғын көкөніс салаты	50	60	80	ақ қауданды кырыққабат	55	69	75
				сәбіз	18	24	30
				өсімдік майы	8	11	13
Балықтан жасалған котлет	75/50	75/50	75/50	балық	142	142	142
				пияз	25	25	25
				петрушка	6	6	6
				ақ қатық негізгі	50	50	50
				сүт	101	110	110
				сары май	5	5	5
				құнарландырылған бидай ұны	5	5	5
				пияз	30	30	30
Құрамалы гарнир: пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	7	9	10
				сорпа	73	95	100
Жаңа піскен жеміс компоты	200	200	200	Жеміс-жидектер	50	50	50
				сү	214	214	214
				қант	24	24	24
				лимон қышқылы	0,2	0,2	0,2
Жемістер	150	150	150	Жеміс-жидектер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>826</b>	<b>928</b>	<b>1024</b>



III 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				
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20				
				картоп	80	92	100				
				жұмыртқа	5	6	7				
				су	3	3	3				
				йодталған тұз	0,4	0,4	0,4				
				пияз	30	35	40				
				сары май	4	5	5				
				бұльон	189	217	237				
				сиыр еті	54	54	54				
				сиыр еті	96	96	96				
Рагу (сиыр етінен)	140/40	140/40	140/40	өсімдік майы	8	11	14				
				картоп	120	120	120				
				сәбіз	24	24	24				
				пияз	11	11	11				
				ақ қауданды қырыққабат	40	40	40				
				құнарландырылған бидай ұны	5	5	5				
				Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
				Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40				
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>				

III апта  
6-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
Балғын қырыққабаттан щи	200/25	230/25	250/25	ақ қауланды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				пияз	18	20	22
				қызанақ	3	3	3
				қунарландырылған	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Ірімшік қосылған пісірілген макарон	210	210	210	макарон	70	70	70
				ірімшік	31	31	31
				сары май	14,85	14,85	14,85
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>							

IVапта  
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
Балғын қырыққабаттан ши	200/25	230/25	250/25	ақ қауданды	69	79	86
				сәбіз	11	13	14
				картоп	42	50	53
				петрушка	3	3	3
				пияз	18	20	22
				кызанак	3	3	3
				күнарландырылған	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				бұльон	160	184	200
				сиыр еті	54	54	54
Палау (сиыр еті)	150/50	180/50	200/50	сиыр еті	107	107	107
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	15	11
				пияз	25	35	35
				сәбіз	30	35	35
				кызанак	16	19	21
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>885</b>	<b>925</b>	<b>968</b>

IVапта  
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
Вермишель салынған көже	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				картоп	53	61	67
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ	3	3	3
				бульон	191	220	240
				сиыр еті	54	54	54
Дәруменді салат (2-нұсқа)	50	60	70	ақ қауланды	15	20	25
				сәбіз	25	20	40
				көк жуа	25	15	45
				алма	16	22	27
				лимон шырын үшін	4	6	8
				өсімдік майы	10	13	16
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	76	76	76
Турама зразылар (фарш котлеті)	70	70	70	бидай наны	10	10	10
				сүт	15	15	15
				пияз	40	40	40
				өсімдік майы	10	10	10
				жұмыртқа	6	6	6
				кептірілген нан	12	12	12
				арпа жармасы	36	47	55
				бульон	73	95	110
Гарнир: арпа жармасы	100	130	150	сары май	4	5	11
				Алма мен алмұрт	20	20	20
				қант	20	20	20
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	вода	200	200	200
				Курага	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>910</b>	<b>1059</b>	<b>1173</b>

IVапта  
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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	сөк жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сыыр еті	54	54	54
Запеканка из творога со сметаной	200	200	200	творог	235	235	235
				крупa манная	17	17	17
				сахар	30	30	30
				яйцо	7	7	7
				маргарин	5	5	5
				сухари	5	5	5
				сметана	32	32	32
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>

IVапта  
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
Үй кеспе көжесі	200/25	230/25	250/25	құнарландырылған бидай ұны	16	18	20
				картоп	80	92	100
				жұмыртқа	5	6	7
				сү	3	3	3
				йодталған тұз	0.4	0.4	0.4
				пияз	20	35	11
				сары май	4	5	5
				бұльон	189	217	237
				сиыр еті	54	54	54
				балық	142	142	142
Балық котлеті	75	75	75	бидай наны	15	17	19
				сүт	50	50	46
				кептірілген нан	7	8	9
				өсімдік майы	11	12	13
Буға пісірілген күріш	100	130	150	күріш жармасы	37	48	55
				сары май	5	7	8
				сорпа	73	95	110
Кептірілген жемістен компот	200	200	20	кептірілген алма	15	15	15
				қант	20	20	20
Жемістер	200	200	200	вода	200	200	200
Нан	20	35	40	жеміс-жидектер	200	200	200
Калориялығы, ккал				бидай наны	20	35	40
					<b>751</b>	<b>843</b>	<b>945</b>

IVапта  
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
Борщ	200/25	230/25	250/25	кызылша	30	35	40
				картоп	40	46	50
				ак қауданды	23	26	30
				кызанақ пастасы	5	6	7
				сәбіз	11	25	35
				петрушка	3	4	5
				пияз	10	12	15
				йодталған тұз	1,5	2	2
				өсімдік майы	10	12	13
				қант	1,5	2	2
				бұльон	120	138	150
				сиыр еті	54	54	54
Пісірілген тауық еті	50	60	70	тауық еті	168	198	240
				пияз	20	30	30
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	48	62	71
				сары май	10	10	6
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>

IVапта  
6-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
Жарма салынған көже	200/25	230/25	250/25	тары жармасы	20	23	25
				сәбіз	22	26	28
				пияз	18	20	22
				картоп	80	92	100
				өсімдік майы	4	5	5
				бульон	200	230	251
				сиыр еті	54	54	54
Голубцы (жалқау) етпен және күрішпен	200	200	200	ақ кауданды кырыккабат	103	103	103
				сиыр еті (котлетке арналған ет)	70	70	70
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	4	4
				тұздық	60	60	60
				қаймақ	16	16	16
				ун	5	5	5
				сорпа немесе	47	47	47
Сүт қосылған шай	200	200	200	шай	2	2	2
				қант	15	15	15
				сүт	100	100	100
				сү	150	150	150
Жемістер	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>							