

I апта, 1- 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
Ет тефтелі соусымен	55/50	65/50	75/50	сыыр еті күріш тұз жұмыртқа пияз өсімдік майы ұн қызанақ пастасы сәбіз	105 5 1 3 20 4 5 6 20	115 9 1 4 25 5 6 6 22	125 11 1 5 31 6 8 6 25
Макароны	100	130	150	макароны сары май	33 2	43 3	55 5
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Ара балы	15	15	15	ара балы	15	15	15
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

I апта, 2- 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
Палау тауық етінен	150	180	200	тауық еті сәбіз пияз күріш өсімдік майы	117 18 15 50 8	138 20 17 60 10	160 24 19 68 11
Ақ қанданды қырыққабат салаты	60	70	80	ақ қанданды қырыққабат шөптесін (петрушка) сәбіз пияз өсімдік майы	50 6 20 10 3	60 8 25 11 4	70 10 30 13 5
Кисель	200	200	200	кисель қант лимон қышқылы	24 10 0,1	24 10 0,1	24 10 0,1
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

I апта, 3-күн

Тамақтың атауы	Тағамның шығымы,г			Тағамдар ингредиенттері	Жалпы,г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Ет котлеті соусымен	50/50	60/50	70/50	сиыр еті пияз өсімдік майы сәбіз қызанақ пастасы жұмыртқа нан ұн	105 20 5 25 6 4 14 5	115 23 6 25 6 5 16 6	125 27 7 25 6 6 18 8
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май йодталған тұз	48 4 1	62 5 1	71 6 1
Қырыққабат қияр салаты	50	60	70	қырыққабат қияр пияз сәбіз өсімдік майы йодталған тұз	48 12 8 20 5 1	56 15 11 25 6 1	64 19 13 30 7 1
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

I апта, 4- 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
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше жарма ұнтағы қант жұмыртқа сары май ұн қаймақ	166 10 12 4 5 5 45	166 10 12 5 5 5 45	166 10 12 6 5 5 45
Бұқтырылған балық	60/50	70/50	80/50	балық ұн сәбіз пияз өсімдік майы йодталған тұз	123 7 21 20 7 1	143 9 23 23 9 1	163 11 25 27 11 1
Күріш	100	130	150	күріш сары май йодталған тұз	37 5 1	48 7 1	55 9 1

Жеміс компоты				қант	20	20	20
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

I 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
Картоп сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті пияз өсімдік майы қызанақ пастасы картоп	90 15 6 7 150	107 18 7 8 180	118 20 8 9 200
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150



II апта, 1- 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
Палау сиыр етімен	150	180	200	сиыр еті күріш сәбіз пияз йодталған тұз өсімдік майы	107 51 14 15 0,4 8	107 61 17 16 0,4 10	107 68 19 17 0,4 11
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
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

II апта, 2- 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
Тауық еті	70	80	100	тауық еті сәбіз йодталған тұз пияз шөптесін(петрушка) өсімдік майы	140 15 1 15 8 6	150 18 1 18 9 7	170 20 1 20 10 8
Пісірілген макарон	150	180	200	макарон сары май	33 3	43 3	55 3
Айран	200	200	200	айран	200	200	200
Сүзбешеден запеканка	150	150	150	сүзбеше жарма ұнтағы жұмыртқа сары май ұн қаймақ қант	166 10 4 5 5 45 12	166 10 5 5 5 45 12	166 10 6 5 5 45 12
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

II 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
Ет биточкілері	200	230	250	сиыр еті	105	115	125
				пияз	20	23	27
				өсімдік майы	5	6	7
				сәбіз	25	25	25
				қызанақ пастасы	5	7	10
				кептірілген нан	8	9	10
				жұмыртқа	4	5	6
				бидай наны	14	16	18
Бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы сары май	48 5	62 7	71 10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жеміс қант	18 20	18 20	18 20
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

II апта, 4- 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
Бұқтырылған балық	70	80	90	балық	123	143	163
				ұн	7	9	11
				пияз	20	23	27
				сәбіз	21	23	25
				өсімдік майы	7	9	11
				йодталған тұз	1	1	1
				Балғын көкөніс салаты	60	70	80
Картоп	100	130	150	картоп сары май сүт	126 7 17	150 9 22	174 10 26
Кисель	200	200	200	кисель лимон қышқылы қант	24 0,1 10	24 0,1 10	24 0,1 10
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40

II 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
Голубцы (жалқау)етпен күрішпен соуспен	200	200	200	ақ қауданды қырыққабат	103	103	103
				сиыр еті	100	100	100
				күріш жармасы	10	10	10
				пияз	14	14	14
				өсімдік майы	4	5	6
				қаймақ	16	16	16
				ұн	5	5	5
				сәбіз	7	9	11
Жемістер	150	150	150	жемістер	150	150	150
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Нан	20	35	40	бидай наны	20	35	40