

Батыс Қазақстан облыстық дарынды балаларға арналған мамандандырылған ақпараттық технологиялар мектеп-лицей-интернат асханасының он төрт күндік ас мәзірі  
«Қыс-Көктем»

I апта

I күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен бидай ботқасы	Бидай жармасы сүт Тұз Сары май Қант	30 150 2 10 20	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Қаймақ қосылған борщ	Сыыр еті Картоп Қырыққабат Сәбіз Пияз Қызылша Тұз Қызанақ пастасы Қаймақ Бұршак (Фасоль) Өсімдік майы Рожки Сары май Сыыр еті Пияз Сәбіз Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз	85 50 200 30 30 30 3 10 10 25 5 60 5 110 30 30 5 1 3	300
Рожки етпен	Рожки Сары май Сыыр еті Пияз Сәбіз Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз	60 5 110 30 30 5 1 3	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 30	200 70
С дәрумені	С дәрумені	70	
Піскен көкөніс салаты	Картоп Қызылша Тұз Өсімдік майы Горох консервленген Сәбіз	50 30 2 3 30 30	120
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны, бидай наны	100/100	100/100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Тефтели және тұздық қосылған картоп езбесі	Сыыр еті Күріш Жұмыртқа Қызанақ пастасы Сүт Ұн Сәбіз Пияз Картоп Өсімдік майы Тұз Дәмдеуіш Сары май Шай Шоколадты кәмпит	195 10 1/10 10 50 5 30 30 270 5 4 1 5 2 50	250
Қара шәй шоколадты кәмпитпен	Шай Шоколадты кәмпит	2 50	200/50
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
21.30 Айран,	Айран	200	200
Пирожки кортоппен	Ұн, ашытқы, тұз, картоп, қаймақ	25, 1/1, 20 10	65

## 2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы		
Сүтке піскен жарма ботқасы	Манка	45	200		
Сүзбе	Сары май	10	70		
	Қант	30			
	Сүт	100			
	Тұз	2			
	Сүзбе	70			
Лимон қосылған шәй	Қаймақ	20	200/30		
	Қант	30			
	Шай	2			
	Лимон	30			
Бөлке	Қант	30	100		
	Бөлке	100			
Сарымай	Сары май	20	20		
Ірімшік грек жаңғағы	Ірімшік грек жаңғағы	15/10	15/10		
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200		
Алма	Алма	315	315		
Үй кеспесі	Сиыр еті	85	300		
	Картоп	100			
	Ұн	25			
	Пияз	30			
	Сәбіз	30			
	Тұз	4			
	Өсімдік майы	6			
	Жұмыртқа	1/10			
	Бигус	Сиыр еті		110	250
		Өсімдік майы		6	
		Картоп		290	
		Сәбіз		25	
		Сары май		5	
		Пияз		25	
		Дәмдеушілер		1	
Ұн		5			
Томат пастасы		10			
Тұз		4			
Қырыққабат	150				
Кисель	Кисель	25	200		
	С дәрумені	70			
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100		
	Бидай наны	100	100		
<b>17.00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200		
Қарақұмық гуляшпен және тұздықпен	Сиыр еті	195	250		
	Сары май	5			
	Қара құмық	80			
	Сәбіз	30			
	Пияз	30			
	Дәмдеушілер	1			
	Тұз	5			
	Өсімдік майы	6			
	Томат	10			
	Какао сүтпен	Какао		2	200
		Сүт		150	
		Қант		30	
Бидай наны	Бидай наны	100	100		
Апельсин	Апельсин	315	315		
<b>21.30</b> Йогурт , тоқаш	Йогурт	100	100		
	Тоқаш(баранки)	60	60		

## Зкүн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа Сүт Сары май Қант Тұз	20 100 10 20 2	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Рассольник	Картоп Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Томат пастасы Дәмдеушілер Өсімдік майы Тұздалған кияр Інжу арпа Рожки Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Ұн Сары май	100 85 30 30 4 10 1 6 50 30 40 110 30 30 4 6 10 5 5	300
Етпен пісірілген рожки	Рожки Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Ұн Сары май	40 110 30 30 4 6 10 5 5	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 30	200 70
С витамин	С витамин	70	
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	Ірімшік Сәбіз Қаймақ	15 100 10	100
<b>17.00</b> Сүт Латте	Сүт	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Палау	Күріш Сәбіз Пияз Сиыр еті Тұз Дәмдеушілер Сары май Өсімдік майы * Томат Шай Шоколадты кәмпит	60 30 30 195 4 1 5 6 10 2 50	250
Қара шәй шоколадты кәмпитпен	Шай Шоколадты кәмпит	2 50	200/50
Бидай нан	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
<b>21.30</b> Айран	Айран	200	200
Пирожки картоппен	Ұн Қаймақ Ашытқы Тұз Картоп	25 10 1 1 30	65

## 4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен сұлы ботқасы	Сұлы	30	200
	Сүт	100	
	Сары май	10	
	Қант	30	
	Тұз	2	
Бал қосылған шәй	Шай	2	200/20
	Бал	20	
Бөлке, сарымай	Бөлке	100	100
	Сары май	20	20
Сүзбе	Сүзбе	70	
	Қант	20	70
	Қаймақ	10	
Ірімшік	ірімшік	15	15
Грек жаңғағы	Грек жаңғақ	10	10
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	330	330
Вермишель сорпасы	Вермишель	40	300
	Сиыр еті	195	
	Картоп	80	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Тұз	4	
	Томат пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Өсімдік майы	6	
	Қырыққабат	200	
Бұқтырылған қырыққабатпен пісірілген балық	Балық	90	250
	Сары май	5	
	Тұз	4	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
Кисель	Кисель	25	200
С дәрумені	С дәрумені	70	
Бидай наны/қара бидай нан	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Тұздалған қияр	Тұздарған қияр	100	100
<b>17.00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кепкен тоқаш	Кепкен тоқаш	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті	195	250
	Тұз	5	
	Картоп	310	
	Сары май	5	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Дәмдеушілер	1	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	6	
	Ұн	5	
Какао сүтпен	Какао	2	200
	Сүт	150	
Бидай наны	Қант	40	
	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
<b>21.30</b> Йогурт	Йогурт	100	100
Тәтті бөлке	Ұн	25	65
	Ашытқы	1	
	Қант	10	
	Қаймақ	10	

## 5 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен күріш ботқасы  Жұмыртқа Злақты кофе  Бөлке, сарымай  Ірімшік	Күріш	25	200  50 200  100 20 15
	Сүт	200	
	Сары май	10	
	Қант	25	
	Тұз	2	
	Жұмыртқа	50	
	Злақты кофе	2	
	Қант	25	
	Бөлке	100	
	Сары май	20	
Ірімшік	15		
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Картоп сорпасы    Бешбармақ    Кептірілген жемістен компот  С дәрумені Сәбіз қосылған қырыққабат салаты  Бидай наны/ кара бидай наны	Сиыр еті	85	300    250    200 70 100  100 100
	Пияз	25	
	Картоп	150	
	Сәбіз	25	
	тұз	3	
	Жайма(Кэмми)	55	
	Пияз	25	
	Дәмдеушілер	1	
	Картоп	100	
	Сәбіз	25	
	Тұз	3	
	Сиыр еті	110	
	Кептірілген жеміс	15	
	Қант	45	
	С дәрумені	70	
Қырыққабат	100		
Өсімдік майы	9		
Сәбіз	30		
Тұз	2		
Қара бидай наны	100		
Бидай наны	100		
<b>17.00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Гуляш пен тұздық қосылған қарақұмық          Шәй шоколадты кәмпітпен  Алма Бидай наны	Сары май	10	250          200 25 330 100
	Сиыр еті	195	
	Өсімдік майы	9	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Дәмдеушілер	1	
	Томат пастасы	20	
	Тұз	4	
	Ұн	5	
	Қарақұмық	45	
	Шай	2	
	Шоколадты кәмпіт	25	
	Алма	330	
	Бидай наны	100	
	<b>21.30</b> Айран	Айран	
Пирожки картоппен	Ұн	25	65
	Ашытқы	1	
	Тұз	1	
	Картоп	30	
	Қаймақ	20	

## 6 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа Тұз Сүт Сары май Қант	30 2 100 10 30	200
Балмен шәй	Шай Бал	2 20	200 20
Бөлке, сарымай, ірімшік,	Бөлке Сары май Ірімшік	100 20 15	100 20 15
Сүзбе	Сүзбе Қаймақ Қант	70 20 20	70
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Алма	Алма	315	315
Вермишель сорпасы	Картоп Вермишель Өсімдік майы Пияз Сәбіз Тұз Дәмдеушілер Сиыр еті	100 30 3 30 30 4 1 195	300
Тауық еті қосылған рожки	Тауық еті Рожки Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы	30 60 40 40 5 10 6	250
Сүт қосылған какао	Тұз Какао Қант Сүт	4 2 40 150	200
Алма, грек жаңғағы қосылған кызылша салаты	Қызылша Алма жаңғақ Өсімдік майы	100 30 10 3	100
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
<b>17.00</b> Жеміс шырыны,	Шырын	200	200
Манты сиыр етінен	Картоп Сиыр еті Ұн Жұмыртқа Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз	100 195 60 1/10 30 30 5 10 6 1 5	300
Кисель	Кисель	25	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
<b>21.30</b> Йогурт	Йогурт	100	100
Тоқаш	Тоқаш	60	60

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма Сүт Сары май Қант Тұз	30 200 10 20 2	200
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Злакты кофе	Злакты кофе Қант	2 20	200
Бөлке, сарымай	Бөлке Сары май	100 20	100 20
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	315
Күріш сорпасы	Картоп Күріш Пияз Сәбіз Өсімдік майы Тұз Дәмдеушілер Сиыр еті Қырыққабат Сиыр еті Сары май Сәбіз Пияз Тұздалған .кияр Картоп Тұз Өсімдік майы Томат пастасы	70 40 30 30 6 4 1 85 150 110 5 30 30 30 220 4 6 10	300
Бигус	Кептірілген жемістен компот С дәрумені	150 70	250
Кептірілген жемістен компот С дәрумені	Қара бидай наны Бидай наны Сәбіз Қаймақ Ірімшік Сарымсақ	100 100 80 20 15 10	100 100
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны Сәбіз Қаймақ Ірімшік Сарымсақ	100 100 80 20 15 10	100 100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Қаймақ Ірімшік Сарымсақ	20 15 10	100
<b>17.00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Лагман	Сиыр еті Спагетти Сәбіз Пияз Ұн Өсімдік майы Тұз Сары май Томат пастасы Дәмдеушілер Сарымсақ Болгар бұрышы Картоп Шай Шоколадты кәмпит	195 55 30 30 5 6 4 5 10 1 10 30 70 2 40	250
Сүт қосылған шәй, шоколадты кәмпитпен	Сүт Алма Бидай наны	30 330 100	200/40
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
<b>21.30</b> Айран	Айран	200	200
Пирожки картоппен	Ұн Картоп Тұз Ашытқы	25 30 1 1	65

Тағамның атауы	Ингредиентері	Брутто	Шығуы		
Сүтке піскен жүгері ботқасы	Жүгері	20	200		
Сүт қосылған какао	Сүт	100			
	Сарымай	10			
	Тұз	2			
	Қант	30			
	Какао	2			
	сүт	150			
Бөлке, сарымай,	Бөлке	100	100		
Сүзбе	Сарымай	20	20		
	Сүзбе	70	70		
Ірімшік	Қант	20	15		
	Қаймақ	20			
Грек жаңғағы	Ірімшік	15	15		
	Грек жаңғағы	10	10		
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200		
Алма	Алма	315	315		
Үй кеспесі	Картоп	150	300		
Палау	Ұн	25			
	Сиыр еті	85			
	Жұмыртқа	1/10			
	Тұз	4			
	Өсімдік майы	6			
	Сәбіз	30			
	Пияз	30			
	Күріш	55			
	Сәбіз	30			
	Пияз	30			
	Тұз	4			
	Сарымай	5			
	Өсімдік майы	6			
	Томат пастасы	10			
	Дәмдеушілер	1			
	Сиыр еті	110			
Лимон қосылған шәй	Шай	2	200/30		
Бидай наны/ қара бидай наны	Қант	40	100		
	Лимон	30			
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100		
	Бидай наны	100	100		
Тұздалған қияр	Тұздалған қияр	100	100		
<b>17.00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200		
Рожки гуляшпен және тұздықпен	Рожки	50	250		
	Ұн	5			
	Сиыр еті	195			
	Пияз	30			
	Сәбіз	30			
	Сарымай	5			
	Тұз	5			
	Томат пастасы	10			
	Дәмдеушілер	1			
	Өсімдік майы	6			
	Кисель	Кисель		25	200
	Бидай наны	Бидай наны		100	100
	Апельсин	Апельсин		315	315
<b>21.30</b> Йогурт, тоқаш	Йогурт	100	100		
	Тоқаш (баранки)	60	60		

## 2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен сұлы ботқасы  Жұмыртқа Злақты кофе  Бөлке наны сарымай, ірімшік	Сұлы	30	200
	Сүт	70	
	Сарымай	10	
	Тұз	2	
	Қант	20	
	Жұмыртқа	50	
	Злақты кофе	2	
	Қант	30	
	Бөлке	100	
	Сарымай	20	
Ірімшік	15		
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Рассольник           Ұсақталған қарақұмық қайнатылған етпен тұздықпен       Кептірілген жемістен компот С дәрумені  Бидай наны/қара бидай наны   Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Картоп	70	300
	Сиыр еті	85	
	Інжу арпа	30	
	Тұздалған қияр	30	
	Сәбіз	25	
	Пияз	25	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	3	
	Қарақұмық	65	
	Сиыр еті	110	
	Пияз	25	
	Сәбіз	25	
	Тұз	3	
	Ұн	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
	Сарымай	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Кептірілген жеміс	15	
	Қант	40	
С дәрумені	70		
Қара бидай наны	100		
Бидай наны	100		
Қырыққабат	100		
Сәбіз	30		
Тұз	2		
Өсімдік майы	3		
<b>17.00</b> Сүт Латте	Сүт Латте	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Ет биточкесі картоп еzbесімен          Жеміс шырыны Бидай наны Алма	Сиыр еті	195	250
	Картоп	290	
	Пияз	30	
	Сарымай	5	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Сүт	20	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	
Бидай наны	Бидай наны	100	
Алма	Алма	330	
<b>21.30</b> Айран	Айран	200	200
Пирожки картоппен	Ұн	25	65
	Картоп	30	
	Тұз	1	
	Ашытқы	1	
	Қаймақ	20	

## 3 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен бидай боткасы	Бидай	20	200
Лимон қосылған шәй	Сүт	100	
	Қант	20	
	Тұз	2	
	Сарымай	10	
	Шай	2	
	Қант	30	
Бөлке, сарымай	Лимон	30	100
Ірімшік	Бөлке	100	
	Сарымай	20	
	Ірімшік	15	
Сүзбе	Сүзбе	70	70
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	
	Апельсин	300	
Апельсин	Апельсин	300	315
Қырыққабат сорпасы	Сиыр еті	85	300
Рожки ет пен тұздықпен	Картоп	100	
	Қырыққабат	150	
	Сәбіз	25	
	Пияз	25	
	Тұз	4	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	3	
	Дәмдеушілер	1	
	Болгар бұрышы	20	
	Рожки	50	
	Сиыр еті	110	
	Пияз	25	
	Сәбіз	25	
	Өсімдік майы	6	
	Томат	10	
	Тұз	3	
Ұн	5		
Сарымай	5		
Кисель	Кисель	25	200
С дәрумені	С дәрумені	70	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Піскен қызылша салаты алма,грех жаңғағымен	Қызылша	80	100
	Алма	30	
	Грех жаңғағы	10	
	Өсімдік майы	3	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кепкен тоқаш	Кепкен тоқаш	60	60
Палау	Күріш	55	250
Какао сүтпен	Сарымай	5	
	Тұз	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	6	
	Сиыр еті	195	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Какао	2	
	Сүт	150	
	Қант	40	
	Бидай наны	100	
Алма	300	300	
21.30 Йогурт	Йогурт	00	100
Тәтті бөлке	Ашытқы	1	65
	Қаймақ	10	
	Қант	10	
	Ұн	25	

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы		
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	30	200		
	Сүт	80			
	Сарымай	10			
	Қант	30			
	Тұз	2			
	Жұмыртқа	50			
	Балмен шәй	20			
Бөлке, сарымай	Бөлке	100	100		
	Сары май	20	20		
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200		
Апельсин	Апельсин	330	330		
Вермишель сорпасы	Картоп	50	300		
	Сиыр еті	195			
	Сәбіз	30			
	Вермишель	35			
	Пияз	30			
	Өсімдік майы	6			
	Тұз	4			
	Картоп езбесі мен бұға пісірілген балық котлеті	Балық		90	250
		Ұн		5	
		Жұмыртқа		1/10	
		Сарымай		5	
		Дәмдеушілер		1	
		Картоп		250	
Сәбіз		30			
Пияз		30			
Томат		10			
Өсімдік майы		6			
Тұз	4				
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200		
С дәрумені	Қант	50			
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	С дәрумені	70	70		
	Сәбіз	100	100		
	Ірімшік	15			
Қаймақ	10				
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100/100		
	Бидай наны	100			
17.00 Сүт латте, тоқаш	Сүт Латте	200	200		
	Тоқаш (баранки)	60	60		
Лағман	Спагетти	60	250		
	Сиыр еті	195			
	Картоп	70			
	Болгар бұрышы	30			
	Сарымсақ	10			
	Сәбіз	30			
	Пияз	30			
	Сарымай	5			
	Томат	10			
	Өсімдік майы	6			
	Тұз	4			
	Дәмдеуіш	1			
	Жеміс шырыны	Жеміс шырыны		200	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100		
Алма	Алма	330	330		
21.30 Айран	Айран	200	200		
	Пирожки картоппен	Ұн		25	
		Ашытқы		1	
		Қаймақ		10	
		Картоп		20	
		Тұз		1	

## 5 күн

Тағамның атауы	Ингредиентері	Брутто	Шығуы
Күріш ботқасы	Рис Сарымай Сүт Қант Тұз	30 10 100 20 2	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бөлке, сарымай	Бөлке Сарымай	100 20	100/20
Ірімшік Сүзбе	Ірімшік Сүзбе Қант	15 70 20	15 70
Грек жаңғағы	Қаймақ Грек жаңғағы	10 10	10
<b>09:35</b> Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Алма	Алма	330	330
Картоп сорпасы	Сиыр еті Картоп Пияз Сәбіз Тұз Дәмдеушілер Өсімдік майы Жайма (Кэмми)	85 150 25 25 3 1 9 40	300
Бешбармақ	Сиыр еті Картоп пияз сәбіз Тұз	110 195 25 25 5	250
Қара шәй шоколадты кәмпітпен	Шай Шоколад	2 25	200/25
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100/100
Тұздалған қияр	Тұздалған қияр	120 100	100
<b>17:00</b> Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Биточки рожкимен және тұздықпен	Ұн Рожки Пияз Сәбіз Сарымай Жұмыртқа Дәмдеушілер Тұз Сиыр еті Томат Өсімдік майы	5 55 30 30 10 1/10 1 5 195 10 9	250
Сүт қосылған какао	Какао Қант Сүт	2 30 150	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
<b>21:30</b> Йогурт	Йогурт	100	100
Тәтті бөлке	Ұн Ашытқы Қаймақ Қант	25 1 10 5	65

## 6 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы	
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	30	200	
Жұмыртка	Сүт	150		
	Қант	30		
	Сары май	10		
	Тұз	2	50	
	Жұмыртка	50	200/20	
	Балмен шай	Шай	2	
	Бөлке , сарымай	Бал	20	
Ірімшік	Бөлке	100	100	
	Сарымай	20	20	
	Ірімшік	15	15	
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200	
Апельсин	Апельсин	330	330	
Борщ каймақпен	Бұршак	25	300	
Азу	Сиыр еті	85		
	Картоп	100		
	Қаймақ	20		
	Қырыққабат	150		
	Сәбіз	30		
	Қызылша	30		
	Пияз	30		
	Өсімдік майы	6		
	Томат	10		
	Дәмдеушілер	1		
	Болгар бұрышы	20		
	Тұз	5		
	Сиыр еті	110	250	
	Картоп	250		
	Пияз	30		
	Сәбіз	30		
	Өсімдік майы	6		
Сарымай	5			
Тұз	4			
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200	
	Қант	50		
С витамин	С витамин	70	70	
Бидай наны /кара бидай	Қара бидай наны	100	100	
	Бидай наны	100	100	
Қайнатылған қызылша салаты грек жаңғағымен	Қызылша	120		
	Өсімдік май	3	100	
	Грек жаңғағы	10		
17.00 Жеміс шырыны	Шырын	200	200	
Манта сиыр етінен	Картоп	40	300	
	Сиыр еті	195		
	Өсімдік майы	3		
	Сарымай	5		
	Дәмдеушілер	1		
	Жұмыртка	1/10		
	Пияз	30		
	Сәбіз	30		
	Томат	10		
	Ұн	60		
	Тұз	4		
Кисель	Кисель	25	200	
Алма	Алма	330	330	
Бидай наны	Бидай наны	100	100	
21.30 Айран	Айран	200	200	
Токаш	Токаш (баранки)	60	60	

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы	
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа	25	200	
Злақты кофе	Сүт	100		
	Сарымай	10		
	Қант	20		
	Тұз	2		
	Злақты кофе	2		
Бөлке	Қант	20		200
	Бөлке	100		100
	Сарымай	20		20
Сүзбе	Сүзбе	70		70
	Қант	20		
Қаймақ	10			
Ірімшік	Ірімшік	15	15	
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200	
Алма	Алма	315	315	
Рассольник	Картоп	100	250	
Рожки тауық етімен тұздықпен	Інжу арпа	40		
	Тұздалған кияр	30		
	Пияз	30		
	Сиыр еті	195		
	Сәбіз	30		
	Тұз	4		
	Өсімдік майы	6		
	Дәмдеушілер	1		
	Томат пастасы	10		
	Тауық еті	30		
Сүт қосылған какао	Рожки	60		
	Сәбіз	30		
	Сарымай	5		
	Пияз	30		
	Тұз	3		
	Өсімдік майы	3		
	Томат пастасы	10		
	Ұн	5		
	Какао	2		
	Сүт	150		
Бидай наны/қара бидай наны	Қант	30	100	
	Қара бидай наны	100	100	
	Бидай наны	100		
Қырыққабат пен сәбіз салаты	Қырыққабат	80	100	
	Сәбіз	30		
	Өсімдік майы	3		
	Тұз	1		
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200	
Печенье	Печенье	60	60	
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті	195	250	
Шәй лимонмен	Картоп	290		
	Сәбіз	30		
	Пияз	30		
	Өсімдік майы	6		
	Сарымай	5		
	Томат	10		
	Дәмдеушілер	1		
	Тұз	5		
	Болгар бұрышы	20		
	Шай	2		
Бидай наны	Лимон	30	200/30	
	Қант	25		
	Бидай наны	100	100	
Апельсин	Апельсин	315	315	
21.30 Йогурт	Йогурт	100	100	
Тәтті бөлке	Ұн	25	65	
	Қант	5		
	Ашытқы	1		
	Қаймақ	10		