

**Батыс Қазақстан облыстық дарынды балаларға арналған мамандандырылған ақпараттық
технологиялар мектеп-лицей-интернат асханасының он төрт күндік ас мәзірі**

«Жаз-Күз»

I апта

1 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен бидай боткасы	Бидай жармасы Сүт 3,2% Тұз Сары май 82,5% Қант	30 150 2 10 20	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бидай ұнынан пісірілген бөлке	Бидай ұнынан пісірілген бөлке	100	100
Сары май	Сарымай 82,5%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртка	Жұмыртка	50	50
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Қаймақ қосылған борщ	Сиыр еті Картоп Қырыққабат Сәбіз Пияз Қызылша Тұз Қызанақ пастасы Қаймақ 20% Бұршак (Фасоль) Өсімдік майы	85 50 200 20 30 30 3 10 10 25 5	300
Рожки етпен	Рожки Сары май Сиыр еті Пияз Сәбіз Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз	60 5 110 30 20 5 1 3	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 30	200
С дәрумені	С дәрумені	75	75
Піскен көкөніс салаты	Картоп Қызылша Тұз Өсімдік майы Горох консервленген Сәбіз	50 30 2 3 30 20	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	Сиыр еті Күріш Жұмыртка Қызанақ пастасы Сүт3,2% Бидай ұны Сәбіз Пияз Картоп Өсімдік майы Тұз Дәмдеуіш Сарымай 82,5%	195 10 1/10 10 20 5 20 30 270 5 4 1 5	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 2,5%	200	200
Пешке пісірілген бәліш кортоппен	Бидай ұны, ашытқы, тұз, картоп, қаймақ20%	25, 1/1, 20 10	65

2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	45	200
	Сары май 82,5%	10	
	Қант	20	
	Сүт 3,2%	100	
	Тұз	2	
Сүзбе	Сүзбе	70	70
	Қаймақ 20%	20	
	Қант	20	
Лимон қосылған шәй	Шай	2	200/30
	Лимон	30	
	Қант	20	
Бидай ұнынан пісірілген бөлке	Бидай ұнынан пісірілген бөлке	100	100
Сарымай	Сары май 82,5%	20	20
Ірімшік, грек жаңғағы	Ірімшік, грек жаңғағы	15/10	15/10
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Үй кеспесі	Сиыр еті	85	300
	Картоп	70	
	Ұн	25	
	Пияз	30	
	Сәбіз	20	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
	Жұмыртқа	1/10	
Бигус	Сиыр еті	110	250
	Өсімдік майы	6	
	Картоп	290	
	Сәбіз	20	
	Сары май 82,5%	5	
	Пияз	20	
	Дәмдеушілер	1	
	Ұн	5	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
	Қырыққабат	100	
Кисель	Кисель	25	200
	С дәрумені	75	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Қарақұмық гуляшпен және тұздықпен	Сиыр еті	195	250
	Сары май 82,5%	5	
	Қарақұмық	70	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Дәмдеушілер	1	
	Тұз	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат	10	
Какао сүтпен	Какао	2	200
	Сүт	150	
	Қант	20	
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Банан	Банан	315	315
21.30 Йогурт	Йогурт 1,2%	100	100
Тоқаш	Тоқаш(баранки)	60	60

3 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа Сүт 3,2% Сары май 82,5% Қант Тұз	20 100 10 20 2	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бидай ұнынан піскен бөлке	Бидай ұнынан піскен бөлке	100	100
Сарымай	Сары май 82,5%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Рассольник	Картоп Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Томат пастасы Дәмдеушілер Өсімдік майы Тұздалған қияр Інжу арпа	80 85 20 20 3 10 1 5 30 25	300
Рожки етпен тұздықпен	Рожки Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Бидай ұны Сары май 82,5%	45 110 20 20 3 5 10 5 5	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 30	200
С дәрумені	С дәрумені Қара бидай наны	75 100	75
Бидай наны/ кара бидай наны	Бидай наны	100	100 100
Қияр мен қызанақ салаы	балғын. қияр балғын қызанақ Өсімдік майы Тұз	80 80 3 3	120
17.00 Сүт Латте Д дәруменмен	Сүт Латте 3,2%	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Палау	Күріш Сәбіз Пияз Сиыр еті Тұз Дәмдеушілер Сары май 82,5% Өсімдік майы	60 20 20 195 3 1 5 5	250
Қара шәй шоколадты кәмпитпен	Шай Шоколадты кәмпит	2 50	200/50
Бидай нан	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Пешке піскен бәліш картоппен	Бидай ұны Қаймақ 20% Ашытқы Тұз Картоп	25 20 1 1 30	65

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен сұлы ботқасы	Сұлы Сүт 3,2% Сары май 82,5% Қант Тұз Шай	30 100 10 15 2 2	200
Тәтті шәй	Қант	15	200
Бидай ұннан піскен бөлке	Бидай ұннан бөлке	100	100
Сүзбе	Сары май 82,5% Сүзбе Қант Қаймақ 20%	20 70 20 10	20 70
Грек жаңғағы	Грек жаңғақ	10	10
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	330	330
Вермишель сорпасы	Вермишель Сиыр еті Картоп Сәбіз Пияз Тұз Томат пастасы Дәмдеушілер Өсімдік майы Қырыққабат	40 195 80 20 20 4 10 1 3 200	300
Бұқтырылған қырыққабатпен пісірілген балық	Сазан балық Сары май 82,5% Тұз Пияз Сәбіз Өсімдік майы	90 5 3 20 20 9	250
Кисель С дәрумені	Кисель С дәрумені	25 75	200
Бидай наны/қара бидай нан	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Сәбіз Қаймақ 20% Ірімшік Тұз	80 10 15 2	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кекс	Кекс	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті Тұз Картоп Сары май 82,5% Сәбіз Пияз Дәмдеушілер Томат пастасы Өсімдік майы Бидай ұны	195 4 310 5 20 20 1 10 6 5	250
Какао сүтпен	Какао Сүт	2 150	200
Бидай наны	Қант Бидай наны	30 100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
21.30 Йогурт тәтті бөлке	Йогурт 1,2% Бидай ұны Ашытқы Қант	100 25 1 10	100 65

5 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен күріш боткасы	Күріш	25	200
	Сүт 3,2%	200	
	Сары май 82,5%	10	
	Қант	25	
	Тұз	2	
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Злакты кофе	Злакты кофе	2	200
	Қант	25	
Бидай ұнынан піскен бөлке,	Бидай бөлкесі	100	100
сарымай, ірімшік	Сары май 3,2%	20	20
	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Картоп сорпасы	Сиыр еті	85	300
	Пияз	20	
	Картоп	100	
	Сәбіз	20	
	тұз	3	
Бешбармақ	Бидай ұны	45	
	Пияз	20	250
	Дәмдеушілер	1	
	Жұмыртқа	1/10	
	Картоп	100	
	Сәбіз	20	
	Тұз	3	
Кептірілген жемістен компот	Сиыр еті	110	200
	Кептірілген жеміс	15	
	Қант	30	
С дәрумені	С дәрумені	75	75
Сәбіз қосылған қырыққабат	Қырыққабат	120	
салаты	Өсімдік майы	9	120
	Сәбіз	30	
Бидай наны/ қара бидай наны	Тұз	2	
	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Гуляш пен тұздық қосылған қарақұмық	Сары май 82,5%	10	250
	Сиыр еті	195	
	Өсімдік майы	9	
	Пияз	20	
	Сәбіз	20	
	Дәмдеушілер	1	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
	Ұн	5	
	Қарақұмық	45	
Шәй шоколадты кәмпитпен	Шай	2	200
	Шоколадты кәмпит	25	25
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Токаш (баранки)	Баранки	60	60

6 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа	30	200
	Тұз	2	
	Сүт 3,2%	100	
	Сары май 85,2 %	10	
	Қант	15	
Тәтті шәй	Шай	2	200
	Қант	15	20
Бидай ұнынан піскен бөлке, сарымай, ірімшік,	Бидай бөлкесі	100	100
	Сары май 82,5 %	20	20
	Ірімшік	15	15
	Сүзбе	70	70
Сүзбе	Қаймақ 20 %	20	
	Қант	20	
09:35 Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Алма	Алма	315	315
Бұршақ сорпасы	Картоп	100	300
	Бұршақ	50	
	Өсімдік майы	3	
	Пияз	30	
	Сәбіз	20	
	Тұз	4	
	Дәмдеушілер	1	
	Сиыр еті	195	
Тауық еті қосылған рожки	Тауық еті	30	
	Рожки	60	
	Пияз	30	
	Сәбіз	20	250
	Сары май	5	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
Сүт қосылған какао	Какао	2	200
	Қант	30	
	Сүт	150	
Алма, грек жаңғағы қосылған қызылша салаты	Қызылша	80	
	Алма	30	100
	жаңғақ	10	
	Өсімдік майы	3	
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
17.00 Жеміс шырыны,	Жеміс шырын	200	200
Манты сиыр етінен	Картоп	100	300
	Сиыр еті	195	
	Бидай ұны	100	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Сары май 82,5 %	5	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Тұз	5	200
Кисель	Кисель	25	
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Йогурт	Йогурт 1,2%	100	100
Кекс	Кекс	60	60

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	30	200
	Сүт 3,2%	200	
	Сары май 82,5%	10	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Злақты кофе	Злақты кофе	2	200
	Қант	20	
Бидай ұнынан піскен бөлке	Бидай ұнынан бөлке	100	100
Сарымай	Сары май 3,2%	20	20
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	315
Күріш сорпасы	Картоп	70	300
	Күріш	40	
	Пияз	20	
	Сәбіз	20	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
	Дәмдеушілер	1	
	Сиыр еті	85	
	Қырыққабат	120	
	Сиыр еті	110	250
	Сары май 3,2 %	5	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Тұздалған .кияр	20	
	Картоп	220	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200
С дәрумені	Қант	30	
	С дәрумені	75	75
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны	100	
	Бидай наны	100	100
	Сәбіз	80	100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Қаймақ 20%	20	
	Ірімшік	15	
	Сарымсақ	10	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Лагман	Сиыр еті	195	250
	Спагетти	55	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Бидай ұны	5	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
	Сары май 82,5%	5	
	Томат пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Сарымсақ	10	
	Болгар бұрышы	20	
	Картоп	70	
	Шай	2	200/40
Сүт қосылған шәй, шоколадты кәмпитпен	Шоколадты кәмпит	40	
	Сүт 3,2%	30	
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Пешке піскен бәліш картоппен	Бидай ұны	25	65
	Картоп	30	
	Тұз	1	
	Ашытқы	1	

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жүгері ботқасы	Жүгері	20	200
	Сүт	100	
	Сарымай 82,5%	10	
	Тұз	2	
	Қант	20	
Сүт қосылған какао	Какао	2	200
	Сүт 3,2%	150	
	Қант	30	
Бидай ұнынан бөлке, сарымай,	Бөлке	100	100
	Сарымай 82,5%	20	20
Сүзбе	Сүзбе	70	70
	Қант	20	
Ірімшік	Қаймақ 20%	20	
	Ірімшік	15	15
Грек жаңғағы	Грек жаңғағы	10	10
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Үй кеспесі	Картоп	100	300
	Бидай ұны	25	
	Сиыр еті	85	
	Жұмыртқа	1/10	
	Тұз	3	
	Өсімдік майы	3	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
Палау	Күріш	50	250
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Тұз	3	
	Сарымай 82,5%	5	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Сиыр еті	110	
Лимон қосылған шәй	Шай	2	200/30
	Қант	30	
	Лимон	30	
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
	Балғын қияр	80	
Балғын қияр мен қызанақ салаты	Балғын қызанақ	80	120
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	2	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Рожки гуляшпен және тұздықпен	Рожки	55	250
	Бидай ұны	5	
	Сиыр еті	195	
	Пияз	20	
	Сәбіз	20	
	Сарымай 82,5%	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
21.30 Йогурт	Йогурт	100	100
Тоқаш	Тоқаш (баранки)	60	60

2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен сұлы ботқасы	Сұлы	30	200
	Сүт 3,2%	70	
	Сарымай 82,5%	10	
	Тұз	2	
	Қант	20	
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Злақты кофе	Злақты кофе	2	200
	Қант	20	
Бидай ұнынан бөлке	Бидай бөлке	100	100
Сарымай	Сарымай 82,5%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Бұршақ сорпасы	Картоп	70	300
	Сиыр еті	85	
	Бұршақ	50	
	Сәбіз	25	
	Пияз	25	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	3	
	Қарақұмық	50	
Қарақұмық етпен тұздықпен	Сиыр еті	110	
	Пияз	25	
	Сәбіз	25	250
	Тұз	3	
	Бидай ұны	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
	Сарымай 82,5 %	5	
	Дәмдеушілер	1	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	
С дәрумені	Қант	40	200
	С дәрумені	70	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	70
	Бидай наны	100	
	Қырыққабат	100	100
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Сәбіз	30	100
	Тұз	2	
	Өсімдік майы	3	100
17.00 Сүт Латте Д дәруменмен	Сүт Латте 3,2%	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Ет биточкесі картоп езбесімен	Сиыр еті	195	250
	Картоп	290	
	Пияз	30	
	Сарымай 82,5%	5	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Сүт 3,2%	20	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Банан	Банан	330	330
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Пешке піскен бәліш картоппен	Бидай ұны	25	65
	Картоп	30	
	Тұз	1	
	Ашытқы	1	
	Қаймақ 20%	20	

3 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен бидай ботқасы	Бидай жармасы	20	200
	Сүт 3,2%	100	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Лимон қосылған шәй	Сарымай 82,5%	10	200/30
	Шай	2	
	Қант	30	
	Лимон	30	
Бидай ұнынан піскен бөлке, Сарымай	Бидай ұнынан бөлке	100	100
	Сарымай 3,2%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
	Сүзбе	70	70
	Қант	20	
Сүзбе	Қаймақ 20%	10	
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	300	315
Қырыққабат сорпасы	Сиыр еті	85	300
	Картоп	100	
	Қырыққабат	150	
	Сәбіз	25	
	Пияз	25	
	Тұз	4	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	3	
	Дәмдеушілер	1	
	Болгар бұрышы	20	
Рожки ет пен тұздықпен	Рожки	50	
	Сиыр еті	110	250
	Пияз	25	
	Сәбіз	25	
	Өсімдік майы	6	
	Қызанақ пастасы	10	
	Тұз	3	
	Бидай ұны	5	
	Сарымай 82,5%	5	
Кисель	Кисель	25	200
С дәрумені	С дәрумені	75	75
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Піскен қызылша салаты алма,грех жаңғағымен	Қызылша	80	120
	Алма	30	
	Грех жаңғағы	10	
	Өсімдік майы	3	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кекс	Кекс	60	60
Палау	Күріш	55	250
	Сарымай 82,5%	5	
	Тұз	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Өсімдік майы	6	
	Сиыр еті	195	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Какао	2	
Какао сүтпен	Сүт 3,2%	150	200
	Қант	40	
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	300	300
21.30 Йогурт	Йогурт 1,2%	100	100
Пешке піскен тәтті бөлке	Ашытқы	1	65
	Қаймақ 20%	10	
	Қант	10	
	Бидай ұны	25	

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	30	200
	Сүт 3,2%	80	
	Сарымай 82,5%	10	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Тәтті шәй	Қант	20	200
	Шай	2	
Бидай ұнынан бөлке, сарымай	Бидай ұнынан бөлке	100	100
	Сары май 82,5%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Вермишель сорпасы	Картоп	50	300
	Сиыр еті	195	
	Сәбіз	20	
	Вермишель	35	
	Пияз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
Картоп езбесі мен бұға пісірілген балық котлеті	Сазан балығы	90	250
	Бидай ұны	5	
	Жұмыртқа	1/10	
	Сарымай 82,5%	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Картоп	250	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Томат	10	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	4	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	
	Қант	30	200
С дәрумені	С дәрумені	75	75
Кияр мен қызанақ салаты	Балғын кияр	80	120
	Балғын қызанақ	80	
	Өсімдік майы	3	
	тұз	1	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100/100
	Бидай наны	100	
17.00 Сүт Латте	Сүт Латте 3,2%	200	200
Тоқаш	Тоқаш (баранки)	60	60
Лағман	Спагетти	60	250
	Сиыр еті	195	
	Картоп	70	
	Болгар бұрышы	20	
	Сарымсақ	10	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Сарымай 82,5%	5	
	Томат	20	200
	Өсімдік майы	6	100
	Тұз	3	330
	Дәмдеуіш	1	
Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	
Бидай наны	Бидай наны	100	
Алма	Алма	330	
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Пешке піскен бәліш картоппен	Бидай ұны	25	65
	Ашытқы	1	
	Қаймақ 20%	20	
	Картоп	20	
	Тұз	1	

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен күріш ботқасы	Күріш жармасы Сарымай 82,5% Сүт 3,2% Қант Тұз	30 10 100 20 2	200
Злакты кофе	Злакты кофе Қант	2 20	200
Бидай ұнынан піскен бөлке , Сарымай	Бидай ұнынан бөлке Сарымай 82,5%	100 20	100/20
Ірімшік Сүзбе	Ірімшік Сүзбе Қант Қаймақ 20%	15 70 20 10	15 70
Грек жаңғағы	Грек жаңғағы	10	10
09:35 Жеміс шырыны Алма	Жеміс шырыны Алма	200 330	200 330
Картоп сорпасы	Сиыр еті Картоп Пияз Сәбіз Тұз Дәмдеушілер	85 100 25 25 3 1	300
Бешбармақ	Бидай ұны Жұмыртқа Сиыр еті Картоп пияз сәбіз Тұз	45 1/10 110 150 25 25 3	250
Қара шәй шоколадты кәмпитпен	Шай Шоколад	2 25	200/25
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны Қырыққабат	100 100 120	100/100
Қырыққабатпен сәбіз қосылған салат	Сәбіз Өсімдік майы Тұз	30 9 2	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Биточки рожкимен және тұздықпен	Бидай ұны Рожки Пияз Сәбіз Сарымай 82,5% Жұмыртқа Дәмдеушілер Тұз Сиыр еті Қызанақ пастасы Өсімдік майы	5 55 20 20 10 1/10 1 4 195 20 9	250
Сүт қосылған какао	Какао Қант Сүт 3,2%	2 30 150	200
Бидай наны Апельсин	Бидай наны Апельсин	100 330	100 330
21.30 Йогурт Пряник	Йогурт 1,2% Пряник	100 60	100 60

6 күн

Тағамның атауы	Ингредиентері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма	30	200
	Сүт 3,2%	150	
	Қант	20	
	Сары май 82,5%	10	
	Тұз	2	
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
	Шай	2	
Тәтті шәй	Қант	20	200
Бидай ұнынан піскен бөлке	Бидай ұнынан бөлке	100	100
Сарымай	Сарымай 82,5%	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Борщ қаймақпен	Бұршақ	25	300
	Сиыр еті	85	
	Картоп	100	
	Қаймақ 20%	20	
	Қырыққабат	120	
	Сәбіз	20	
	Қызылша	30	
	Пияз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Қызанақ пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Болгар бұрышы	20	
	Тұз	5	
Азу	Сиыр еті	110	250
	Картоп	250	
	Пияз	20	
	Сәбіз	20	
	Өсімдік майы	6	
	Сарымай 82,5%	5	
	Тұз	4	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200
	Қант	40	
С дәрумені	С дәрумені	75	75
Бидай наны /қара бидай	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Піскен қызылша салаты грек жаңғағымен	Қызылша	120	
	Өсімдік май	3	100
	Грек жаңғағы	10	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Манта сиыр етінен	Картоп	40	300
	Сиыр еті	195	
	Өсімдік майы	3	
	Сарымай 3,2%	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Қызанақ пастасы	10	
	Бидай ұны	100	
	Жұмыртқа	1/10	
	Тұз	4	
Кисель	Кисель	25	200
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран 2,5%	200	200
Кекс	Кекс	60	60

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа жармасы	25	200
	Сүт 3,2%	100	
	Сарымай 82,5%	10	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Злақты кофе	Злақты кофе	2	200
	Қант	20	
Бидай ұнынан піскен бөлке	Бидай ұнынан піскен бөлке	100	100
Сарымай	Сарымай 82,5%	20	20
Сүзбе	Сүзбе	70	70
	Қант	20	
	Қаймақ 20 %	10	
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Рассольник	Картоп	100	300
	Інжу арпа	40	
	Тұздалған қияр	30	
	Пияз	20	
	Сиыр еті	195	
	Сәбіз	20	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Қызанақ пастасы	10	250
Рожки тауық етімен тұздықпен	Тауық еті	30	
	Рожки	60	
	Сәбіз	20	
	Сарымай 82,5%	5	
	Пияз	20	
	Тұз	3	
	Өсімдік майы	3	
	Томат пастасы	10	
	Бидай ұны	5	200
Сүт қосылған какао	Какао	2	
	Сүт 82,5%	150	
	Қант	30	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
	Балғын . қияр	80	
Балғын қияр мен қызанақ салаты	Балғын қызанақ	80	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	1	120
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті	195	250
	Картоп	290	
	Сәбіз	20	
	Пияз	20	
	Өсімдік майы	6	
	Сарымай 82,5%	5	
	Қызанақ пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Тұз	4	
	Болгар бұрышы	10	
Шәй лимонмен	Шай	2	200/30
	Лимон	30	
	Қант	25	
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Йогурт	Йогурт 1,2%	100	100
Пешке піскен тәтті бөлке	Бидай ұны	25	65
	Қант	5	
	Ашытқы	1	
	Қаймақ 20%	10	