

**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
Бидай боткасы	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 Бұршақ (Фасоль) Өсімдік майы	85 50 200 30 30 50 3 5 10 25 5	300 20
Рожки етпен	Рожки Сары май Сыыр еті Пияз Сәбіз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Дәмдеушілер Тұз	60 5 110 30 30 5 5 1 3	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 40	200
С витаминдеу	С витамин	70	70
Піскен көкөніс салаты	Қызылша Тұз Өсімдік майы	50 2 3	120
Бидай наны/ қара бидай наны	Картоп Қияр консервленген сәбіз Қара бидай наны, бидай наны	70 60 50 100/100	100/100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Төфтели және тұздық қосылған картоп езбесі	Сыыр еті Күрші Жұмыртқа Қызанақ пастасы Сүт Ұн Сәбіз Пияз Картоп Өсімдік майы Тұз Дәмдеушілер Сары май	195 10 1/10 10 20 5 30 30 270 5 4 1 5	250
Қара шәй шокаладты кәмпітпен	Шай Шоколад	2 25	200/25
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
21.30 Айран,	Айран	200	200
Повидло қосылған тәтті бөлке	Ұн, ашытқы, тұз, повидло, қаймақ	25, 1/1, 15 10	65

2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Манка ботқасы	Манка	30	200
	Сары май	10	
	Қант	30	
	Сүт	100	
Сүзбе	Тұз	2	70
	Сүзбе	70	200/30
	Қаймақ	20	
Лимон қосылған шәй	Қант	20	
	Шай	2	
	Лимон	30	100
Бөлке	Қант	30	20
Сарымай	Бөлке	100	15
Ірімшік	Сары май	20	
	Ірімшік	15	
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Үй кеспесі	Сыыр еті	85	300
	Картоп	50	
	Ұн	25	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
Бигус	Жұмыртқа	1/10	250
	Сыыр еті	110	
	Өсімдік майы	6	
	Картоп	250	
	Сәбіз	30	
	Сары май	5	
	Пияз	30	
	Дәмдеушілер	1	
	Ұн	5	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
Сүт қосылған какао	Қырыққабат	200	200
	Какао	2	
	Қант	40	
	Сүт	150	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Ет қосылған қарақұмық	Сыыр еті	195	250
	Сары май	5	
	Қара құмық	80	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Дәмдеушілер	1	
	Тұз	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат	10	
Кисель	Кисель	25	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Айран, тоқаш (баранки)	Айран	200	200
	Тоқаш (баранки)	60	60

Зкүн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
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
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Бұршақ сорпасы	Картоп Сыыр еті Сәбіз Пияз Тұз Томат пастасы Дәмдеушілер Өсімдік майы Бұршақ Рожки	250 85 30 30 3 10 1 6 20 40	300
Етпен пісірілген рожки	Сыыр еті Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Ұн Сары май	110 30 30 4 6 10 5 5	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 40	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Ірімшік қосылған сәбіз салаты	Ірімшік Сәбіз Сарымсақ Тұз Қаймақ	15 100 10 3 10	100
17.00 Сүт	Сүт	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Палау	Күріш Сәбіз Пияз Сыыр еті Тұз Дәмдеушілер Сары май Өсімдік майы Томат Шай	50 30 30 195 3 1 5 6 10 2	250
Қара шәй шоколадты кәмпітпен	Шоколад	25	200
Бидай нан	Бидай наны	100	25
Алма	Алма	330	100
21.30 Айран	Айран	200	330
Повидло қосылған тәтті бөлке	Ұн Қаймақ Ашытқы Тұз Повидло	25 10 1 1 20	65

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сұлы ботқасы	Сұлы Сүт Сары май Қант	30 100 10 50	200
Бал қосылған шәй	Тұз Шай	2 2	200/20
Бөлке	Бал	20	
Сарымай	Бөлке	100	100
Жұмыртқа	Сары май	20	20
Ірімшік	Жұмыртқа Ірімшік	50 15	50 15
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	50 195 90 20 30 4 10 1 3	300
Бұқтырылған қырыққабатпен пісірілген балық	Қырыққабат Балық Сары май Тұз Пияз Сәбіз Өсімдік майы	300 90 5 3 30 30 6	250
Сүт қосылған какао	Какао Қант Сүт	2 50 150	200
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Қияр мен қызанақ салаты	Қияр Қызанақ Өсімдік майы Тұз	80 80 3 2	120
17.00 Жеміс шырыны, Кепкен тоқаш	Жеміс шырыны Кепкен тоқаш	200 60	200 60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті Тұз Картоп Сары май Сәбіз Пияз Дәмдеушілер Томат пастасы Өсімдік майы Ұн	195 3 300 5 30 30 1 10 6 5	250
Кисель	Кисель	25	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
21.30 Айран	Айран	200	200
Шұжық қосылған бөлке	Ұн Ашытқы Қайнатылған шұжық Қаймақ Тұз	25 1 20 20 1	65

5 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Күріш ботқасы	Күріш Сүт Сары май Қант	25 200 10 20	200
Сүзбе	Тұз Сүзбе Қаймақ Қант	2 70 10 20	70
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Картоп сорпасы	Сыыр еті Пияз Өсімдік майы Картоп Сәбіз тұз	85 20 5 150 20 3	300
Бешбармақ	Жайма(Кэмми) Пияз Дәмдеушілер Картоп Сәбіз Тұз	55 20 1 100 20 3	250
Кептірілген жемістен компот	Сыыр еті Кептірілген жеміс Қант	110 15 40	200
С витамин	С витамин	70	70
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Қырыққабат Өсімдік майы Сәбіз	130 5 70	120
Бидай наны/ қара бидай наны	Тұз Қара бидай наны Бидай наны	2 100 100	100 100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Гуляш пен тұздық қосылған қарақұмық	Сары май Сыыр еті Өсімдік майы Пияз Сәбіз Дәмдеушілер Томат пастасы Тұз Ұн	10 195 8 30 30 1 20 4 5	240
Сүт қосылған шәй шоколадты кәмпітпен	Қарақұмық Шай Шоколад Сүт	45 2 25 20	200/25
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран	200	200
Повидло қосылған тәтті бөлке	Ұн Ашытқы Тұз Повидло Қаймақ	25 1 1 15 10	65

6 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Арпа ботқасы	Арпа Тұз Сүт Сары май Қант	30 2 100 10 30	200
Балмен шәй	Шай Бал	2 20	200/20
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09.35 Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Алма	Алма	315	315
Тұздық көжесі	Картоп Инжу арпа Өсімдік майы Пияз Сәбіз Томат Тұз Дәмдеушілер Қаймақ Конс.қияр Сыыр еті Болгар бұрышы Тауық еті Рожки Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы	100 25 3 30 30 10 4 1 10 50 195 30 30 70 30 30 5 10 6	300
Тауық еті қосылған рожки	Тауық еті Рожки Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы	30 70 30 30 5 10 6	250
Сүт қосылған какао	Тұз Какао Қант	4 2 70	200
Алма қосылған қызылша салаты	Сүт Қызылша Алма	150 100 30	100
Бидай наны/ қара бидай наны	Өсімдік майы Қара бидай наны Бидай наны	3 100 100	100/100
17.00 Жеміс шырыны, тоқаш	Шырын Тоқаш	200 60	200 60
Азу	Картоп Сыыр еті Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз	290 195 30 30 5 10 6 1 4	250
Кисель	Кисель	25	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Айран	Айран	200	200
Шұжық қосылған бөлке	Ұн Ашытқы Қайнатылған шұжық Қаймақ Тұз	30 1 20 10 1	65

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Манка ботқасы	Жарма	30	200
	Сүт	200	
	Сары май	10	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Сүзбе	Сүзбе	70	70
	Қант	20	
	Қаймақ	10	
Злақты кофе	Злақты кофе	2	200
	Қант	20	
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	315	315
Күріш сорпасы	Картоп	70	300
	Күріш	40	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
	Дәмдеушілер	1	
	Сыыр еті	85	
	Қырыққабат	150	
Бигус	Сыыр еті	110	250
	Сары май	5	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Консерв.кияр	50	
	Картоп	250	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200
	Қант	40	
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Сәбіз	100	100
	Қаймақ	10	
	Ірімшік	15	
	Сарымсақ	10	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Лагман	Сыыр еті	195	250
	Спагетти	55	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Үн	5	
	Өсімдік майы	6	
	Тұз	4	
	Сары май	5	
	Томат пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Сарымсақ	10	
	Болгар бұрышы Картоп	30	
	Шай	70	
Сүт қосылған шәй шоколадты кәмпітпен	Кәмпіт	2	200
	Сүт	25	25
	Алма	20	
Алма	Бидай наны	315	315
Бидай наны		100	100
21.30 Айран	Айран	200	200
Повидло қосылған тәтті бөлке	Үн	25	65
	Повидло	15	
	Тұз	1	
	Ашытқы	1	

II апта

1 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Жүгері ботқасы	Жүгері	20	200
	Сүт	100	
	Сары май	10	
	Тұз	2	
	Қант	30	
Сүт қосылған какао	Какао	2	200
	Қант	50	
	Сүт	150	
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	20	20
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Үй кеспесі	Картоп	150	300
	Үн	25	
	Сыыр еті	85	
	Жұмыртқа	1/10	
	Тұз	3	
	Өсімдік майы	3	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
Палау	Күріш	55	250
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Тұз	3	
	Сары май	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Сыыр еті	110	
Лимон қосылған шәй	Шай	2	200/30
	Қант	40	
	Лимон	30	
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Қияр мен қызанақ салаты	Қияр	80	120
	Қызанақ	80	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	2	
17.00 Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Рожки гуляшпен және тұздықпен	Рожки	50	250
	Үн	5	
	Сыыр еті	195	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Сары май	5	
	Тұз	5	
	Томат пастасы	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Өсімдік майы	6	
Кисель	Кисель	25	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Айран, тоқаш (баранки)	Айран	200	200
	Тоқаш (баранки)	60	60

2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сұлы ботқасы	Сұлы	30	200
	Сүт	80	
	Сары май	10	
	Тұз	2	
Сүзбе	Қант	30	70
	Сүзбе	70	
	Қант	20	
Злақты кофе	Қаймақ	10	
	Злақты кофе	2	200
	Қант	30	
Бөлке наны	Сары май	100	100
Сары май	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Тұздық көжесі етпен	Картоп	100	300
	Сыыр еті	85	
	Инжу арпа	30	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Томат пастасы	10	
	Конс.қияр	50	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	3	
	Қаймақ	10	
Ұсақталған қарақұмық	Қарақұмық	65	250
қайнатылған етпен тұздықпен	Сыыр еті	110	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Тұз	3	
	Ұн	5	
	Өсімдік майы	6	
	Томат пастасы	10	
	Сары май	5	
	Дәмдеушілер	1	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	
С витамин	Қант	40	200
	С витамин	70	
	Қара бидай наны	100	70
	Бидай наны	100	100
Бидай наны/ қара бидай наны	қырыққабат	100	100
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Сәбіз	50	
	Тұз	2	100
	Өсімдік майы	3	
17.00 Сүт	Сүт	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Ет биточкесі картоп езбесімен	Сыыр еті	195	250
	Картоп	290	
	Пияз	30	
	Сары май	5	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
	Сүт	20	
	Томат пастасы	10	
	Тұз	4	
Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
21.30 Айран	Айран	200	200
Повидло қосылған тәтті бөлке	Ұн	25	65
	Повидло	20	
	Тұз	1	
	Ашытқы	1	
	Қаймақ	10	

3 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Бидай ботқасы	Бидай	20	200
	Сүт	100	
	Қант	30	
	Тұз	2	
Лимон қосылған шәй	Сары май	10	200/30
	Шай	2	
	Қант	40	
	Лимон	30	
Бөлке	Бөлке	100	100
Сары май	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	315	315
Қырыққабат сорпасы	Сыыр еті	85	300
	Картоп	150	
	Қырыққабат	150	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Тұз	3	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	3	
	Қаймақ	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Болгар бұрышы	20	
Рожки ет пен тұздықпен	Рожки	50	250
	Сыыр еті	110	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Томат	10	
	Тұз	3	
	Ұн	5	
	Сары май	5	
Сүт қатылған какао	Какао	2	200
	Қант	50	
	Сүт	150	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны	100	100/100
	Бидай наны	100	
Піскен көкөністен жасалған салат	Картоп	100	120
	Конс.қияр	50	
	Қызылша	70	
	Сәбіз	50	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	2	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Тоқаш кепкен	Тоқаш кепкен	60	60
Палау	Күрші	55	250
	Сары май	5	
	Тұз	4	
	Дәмдеушілер	1	
	Томат пастасы	10	
	Өсімдік майы	6	
	Сыыр еті	195	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
Кисель	Кисель	25	200
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	315	315
21.30 Айран	Айран	200	200
Шұжық қосылған бөлке	Ашытқы	1	65
	Қаймақ	10	
	Қайнатылған шұжық	20	
	Тұз	1	
	Ұн	25	

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Манка ботқасы	Жарма Сүт Сары май Қант Тұз	40 80 10 30 2	200
Сүзбе	Сүзбе Қант Қаймақ Бал	70 30 10 20	70
Балмен шәй	Шай	2	200/20
Бөлке	Бөлке	100	100
Сары май	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Вермишель сорпасы	Картоп Сыыр еті Сәбіз Вермишель Пияз Өсімдік майы Тұз	90 195 30 50 30 6 4	300
Картоп езбесі мен бұға пісірілген балық котлеті	Дәмдеушілер Балық Ұн Жұмыртқа Сары май Дәмдеушілер Картоп Сәбіз Пияз Томат Өсімдік майы Тұз	1 90 5 1/10 5 1 300 30 30 10 6 3	240
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	
С витамин	Қант	40	200
Бидай наны/қара бидай наны	С витамин	70	70
Қияр және қызанақ салаты	Қара бидай наны Бидай наны Қияр Қызанақ Тұз Өсімдік майы	100 100 80 80 2 3	100 100 120
17.00 Сүт, тоқаш (баранки)	Сүт Тоқаш (баранки)	200 60	200 60
Қырыққабат етпен	Қырыққабат Сыыр еті Сәбіз Пияз Сары май Томат Өсімдік майы Тұз	300 195 30 30 5 10 3 3	240
Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Алма	Алма	330	330
21.30 Айран	Айран	200	200
Повидло қосылған тәтті бөлке	Ұн Ашытқы Қаймақ Повидло Тұз	25 1 10 20 1	65

5 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Күріш ботқасы	Күріш Сары май Сүт Қант Тұз	30 10 100 20 2	200
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 35	200
Бөлке	Бөлке	100	100
Сары май	Сары май	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	330	330
Картоп сорпасы	Сиыр еті Картоп Пияз Сары май Сәбіз Тұз Дәмдеушілер	85 150 30 5 30 3 1	300
Бешбармақ	Жайма (Кэмми) Сиыр еті Картоп пияз сәбіз Тұз	45 110 100 25 25 3	250
Қара шәй шоколадты кәмпітпен	Шай	2	200
Бидай наны/қара бидай наны	Шоколад	25	25
Қырыққабатпен сәбіз қосылған салат	Қара бидай наны Бидай наны Қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы Тұз	100 100 150 50 5 2	100 100 100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Биточки рожкимен және тұздықпен	Ұн Рожки Пияз Сәбіз Сары май Жұмыртқа Дәмдеушілер Тұз Сиыр еті Томат	5 50 30 30 10 1/10 1 4 195 10	250
Сүт қосылған какао	Өсімдік майы Какао Қант Сүт	8 2 40 150	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
21.30 Айран	Айран	200	200
Шұжық қосылған бөлке	Ұн Ашытқы Қаймақ Қайнатылған шұжық Тұз	25 1 20 20 1	65

6 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Жарма ботқасы	Манка	30	200
	Сүт	150	
	Қант	30	
	Сары май	10	
Сүзбе	Тұз	2	70
	Сүзбе	70	
	Қант	30	
Балмен шай	Қаймақ	10	200/20
	Шай	2	
	Бал	20	
Бөлке , май, ірімшік	Бөлке	100	100
	Сары май	20	20
	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Борщ	Бұршақ	25	300
	Сияр еті	85	
	Картоп	100	
	Қаймақ	10	
	Қырыққабат	150	
	Сәбіз	30	
	Қызылша	50	
	Пияз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Томат	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Болгар бұрышы	20	
Азу	Тұз	5	240
	Сияр еті	110	
	Картоп	290	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Сары май	5	
	Тұз	4	
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200
	Қант	40	
С витамин	С витамин	70	70
Бидай наны /қара бидай	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	100
Қайнатылған қызылша салаты маймен	Қызылша	120	
	Өсімдік май	3	100
	Сарымсақ	10	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырын	200	200
Тоқаш	Тоқаш	60	60
Палау	Күріш	70	250
	Сияр еті	195	
	Өсімдік майы	3	
	Сары май	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Томат	10	
	Ұн	5	
	Тұз	3	
Кисель	Кисель	25	200
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран	200	200
Бөлке повидломен	Ұн	25	65
	Ашытқы	1	
	Повидло	20	
	Тұз	1	

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
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
Сары май	Сары май	20	20
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09.35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Ет қосылған бұршақ сорпасы	Картоп Бұршақ (Горох) Пияз Сыыр еті Сәбіз Тұз Өсімдік майы Дәмдеушілер Томат пастасы	100 40 30 195 30 4 6 1 10	300
Рожки тауық етімен тұздықпен	Тауық еті Рожки Сәбіз Сары май Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Үн	30 65 40 5 30 3 6 10 5	250
Сүт қосылған какао	Какао Сүт Қант	2 150 50	200
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Қияр мен қызанақ салаты	Қияр Қызанақ Өсімдік май Тұз	80 80 3 2	120
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырын	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сыыр еті Картоп Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сары май Томат Дәмдеушілер Тұз Болгар бұрышы	195 290 30 30 3 5 10 1 3 20	250
Шәй лимонмен	Шай Лимон Қант	2 30 30	200/30
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Айран	Айран	200	200
Бөлке шұжықпен	Үн Қайнатылған шұжық Тұз Ашытқы Қаймақ	25 20 1 1 20	65