

Батыс Қазақстан облыстық дарынды балаларға арналған мамандандырылған ақпараттық технологиялар мектеп-лицей-интернат асханасының бір тәуліктік ас мәзірі
«Жаз-Күз»

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	Сиыр еті Картоп Қырыққабат Сәбіз Пияз Қызылша Тұз Қызанақ пастасы Қаймақ Бұршак (Фасоль) Өсімдік майы	85 50 200 30 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 30 5 1 3	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	200
С дәрумені	Қант	30	70
	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	Сиыр еті Күріш Жұмыртқа Қызанақ пастасы Сүт Ұн Сәбіз Пияз Картоп Өсімдік майы Тұз Дәмдеуіш Сары май	195 10 1/10 10 50 5 30 30 270 5 4 1 5	250
Қара шәй шоколадты кәмпітпен	Шай	2	200/50
Бидай наны	Шоколадты кәмпіт	50	
Алма	Бидай наны	100	100
	Алма	330	330
21.30 Айран, Пирожки кортоппен	Айран Ұн, ашытқы, тұз, картоп, қаймақ	200 25, 1/1, 20 10	200 65

2 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Манка Сары май Қант Сүт Тұз	45 10 30 100 2	200
Сүзбе	Сүзбе Қаймақ Қант	70 20 30	70
Лимон қосылған шай	Шай Лимон Қант	2 30 30	200/30
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	Сары май	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 Картоп Ұн Пияз Сәбіз Тұз Өсімдік майы Жұмыртқа	85 100 25 30 30 4 6 1/10	300
Бигус	Сиыр еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Сары май Пияз Дәмдеушілер Ұн Томат пастасы Тұз	110 6 290 25 5 25 1 5 10 4	250
Кисель	Қырыққабат Кисель С дәрумені	150 25 70	200
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Қарақұмық гуляшпен және тұздықпен	Сиыр еті Сары май Қара құмық Сәбіз Пияз Дәмдеушілер Тұз Өсімдік майы Томат	195 5 80 30 30 1 5 6 10	250
Какао сүтпен	Какао Сүт Қант	25 150 30	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Йогурт , токаш	Йогурт Токаш(баранки)	100 60	100 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
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 Инжу арпа	100 85 30 30 3 10 1 5 50 30	300
Етпен пісірілген рожки	Рожки Сиыр еті Сәбіз Пияз Тұз Өсімдік майы Томат пастасы Ұн Сары май	40 110 30 30 3 5 10 5 5	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс Қант	15 30	200 70
С витамин	С витамин	70	
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Қияр мен қызанақ салаы	балғын. қияр балғын қызанақ Өсімдік майы Тұз	80 80 3 3	120
17.00 Сүт Латте	Сүт	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Палау	Күріш Сәбіз Пияз Сиыр еті Тұз Дәмдеушілер Сары май Өсімдік майы Томат	60 30 30 195 3 1 5 5 10	250
Қара шәй шоколадты кәмпитпен	Шай Шоколадты кәмпит Бидай наны	2 50 100	200/50 100
Бидай нан Алма	Алма	330	330
21.30 Айран	Айран	200	200
Пирожки картоппен	Ұн Қаймақ Ашытқы Тұз	25 20 1 1	65

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиентері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен сұлы боткасы	Сұлы Сүт Сары май Қант Тұз	30 100 10 30 2	200
Бал қосылған шәй	Шай Бал	2 20	200/20
Бөлке, сарымай	Бөлке Сары май	100 20	100 20
Сүзбе	Сүзбе Қант Қаймақ	70 20 10	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 30 30 4 10 1 3 200	300
Бұқтырылған қырыққабатпен пісірілген балық	Балық Сары май Тұз Пияз Сәбіз Өсімдік майы	90 5 3 30 30 9	250
Кисель С дәрумені	Кисель С дәрумені	25 70	200
Бидай наны/қара бидай нан	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Қаймақ Ірімшік Тұз	80 10 15 2	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кепкен тоқаш	Кепкен тоқаш	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті Тұз Картоп Сары май Сәбіз Пияз Дәмдеушілер Томат пастасы Өсімдік майы Ұн	195 4 310 5 30 30 1 10 6 5	250
Какао сүтпен	Какао Сүт	2 150	200
Бидай наны	Қант Бидай наны	40 100	100
Апельсин	Апельсин	330	330
21.30 Йогурт	Йогурт	100	100
Тәтті бөлке	Ұн Ашытқы Қант	25 1 10	65

5 күн

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

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
09:35 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 қызылша салаты	Қызылша Алма жаңғақ Өсімдік майы	100 30 10 3	100
Бидай наны/ қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
17.00 Жеміс шырыны,	Шырын	200	200
Манты сиыр етінен	Картоп Сиыр еті Ұн Пияз Сәбіз Сары май Томат пастасы Өсімдік майы Дәмдеушілер Тұз Кисель	100 195 50 30 30 5 10 6 1 5 25	250
Кисель	Кисель	25	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 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
Злақты кофе	Злақты кофе Қант	2 20	200
Бөлке, сарымай	Бөлке Сары май	100 20	100 20
09:35 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	15 40 70	250
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны Сәбіз	100 100 100	100 100
Ірімшік пен қаймақ қосылған сәбіз салаты	Қаймақ Ірімшік Сарымсак	20 15 10	100
17.00 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 Сарымсак Болгар бұрышы Картоп Шай Шоколадты кәмпит	195 55 30 30 5 6 4 5 10 1 10 30 70 2 40 30	250
Сүт қосылған шәй, шоколадты кәмпитпен	Алма Бидай наны	330 100	200/40 330 100
21.30 Айран	Айран	200	200
Пирожки картоппен	Ұн Картоп Тұз Ашытқы	25 30 1 1	65

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жүгері ботқасы	Жүгері Сүт Сарымай Тұз Қант	20 100 10 2 30	200
Сүт қосылған какао	Какао сүт Қант	2 150 30	200
Бөлке, сарымай,	Бөлке Сарымай	100 20	100 20
Сүзбе	Сүзбе Қант	70 20	70
Ірімшік	Қаймақ	20	
Грек жаңғағы	Ірімшік Грек жаңғағы	15 10	15 10
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Алма	Алма	315	315
Үй кеспесі	Картоп Ұн Сиыр еті Жұмыртқа Тұз Өсімдік майы Сәбіз Пияз	150 25 85 1/10 3 3 30 30	300
Палау	Күріш Сәбіз Пияз Тұз Сарымай Өсімдік майы Томат пастасы Дәмдеушілер Сиыр еті	55 30 30 3 5 6 10 1 110	250
Лимон қосылған шәй	Шай Қант Лимон	2 40 30	200/30
Бидай наны/ кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Қияр мен қызанақ салаты	Балғын қияр Балғын қызанақ Өсімдік майы Тұз	80 80 3 2	120
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Рожки гуляшпен және тұздықпен	Рожки Ұн Сиыр еті Пияз Сәбіз Сарымай Тұз Томат пастасы Дәмдеушілер Өсімдік майы	50 5 195 30 30 5 5 10 1 6	250
Кисель	Кисель	25	200
Бидай наны	Бидай наны	100	100
Апельсин	Апельсин	315	315
21.30 Йогурт, токаш	Йогурт Токаш (баранки)	100 60	100 60

2 күн

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

3 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Бидай ботқасы	Бидай Сүт Қант Тұз Сарымай	20 100 20 2 10	200 200/30
Лимон косылған шәй	Шай Қант Лимон	2 30 30	
Бөлке, сарымай	Бөлке Сарымай	100 20	100 20
Ірімшік	Ірімшік Сүзбе	15 70	15 70
Сүзбе	Қант Қаймақ	20 10	
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	300	315
Қырыққабат сорпасы	Сиыр еті Картоп Қырыққабат Сәбіз Пияз Тұз Томат пастасы Өсімдік майы Дәмдеушілер Болгар бұрышы Рожки	85 100 150 25 25 4 10 3 1 20 50	300 250
Рожки ет пен тұздықпен	Сиыр еті Пияз Сәбіз Өсімдік майы Томат Тұз Ұн Сарымай	110 25 25 6 10 3 5 5	
Кисель	Кисель	25	200
С дәрумені	С дәрумені	70	
Бидай наны/қара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100 100
Піскен қызылша салаты алма,грех жаңғағымен	Қызылша Алма Грех жаңғағы Өсімдік майы	100 30 10 3	120
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Кепкен тоқаш	Кепкен тоқаш	60	60
Палау	Күріш Сарымай Тұз Дәмдеушілер Томат пастасы Өсімдік майы Сиыр еті Сәбіз Пияз Какао Сүт	55 5 5 1 10 6 195 30 30 2 150	250 200
Какао сүтпен	Қант Бидай наны	40 100	100
Бидай наны	Бидай наны	100	
Алма	Алма	300	300
21.30 Йогурт	Йогурт	00	100
Тәтті бөлке	Ашытқы Қаймақ Қант Ұн	1 10 10 25	65

4 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен жарма ботқасы	Жарма Сүт Сарымай Қант Тұз	30 80 10 30 2	200
Жұмыртқа	Жұмыртқа	50	50
Балмен шәй	Бал Шай	20 2	200/20
Бөлке, сарымай, ірімшік	Бөлке Сары май Ірімшік	100 20 15	100 20 15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Вермишель сорпасы	Картоп Сиыр еті Сәбіз Вермишель Пияз Өсімдік майы Тұз	50 195 30 35 30 6 4	300
Картоп езбесі мен бұға пісірілген балық котлеті	Балық Ұн Жұмыртқа Сарымай Дәмдеушілер Картоп Сәбіз Пияз Томат Өсімдік майы Тұз	90 5 1/10 5 1 250 30 30 10 3 4	250
Кептірілген жемістен компот	Кептірілген жеміс	15	
С дәрумені	Қант С дәрумені	50 70	200 70
Кияр мен қызанақ салаты	Балғын кияр Балғын қызанақ Өсімдік майы тұз	80 80 3 1	120
Бидай наны/кара бидай наны	Қара бидай наны Бидай наны	100 100	100/100
17.00 Сүт латте, тоқаш	Сүт Латте Тоқаш (баранки)	200 60	200 60
Лағман	Спагетти Сиыр еті Картоп Болгар бұрышы Сарымсак Сәбіз Пияз Сарымай Томат Өсімдік майы Тұз Дәмдеуіш	60 195 70 30 10 30 30 5 10 6 3 1	250
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 Ашытқы Қаймақ Картоп Тұз	25 1 20 20 1	65

5 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	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	Ірімшік	15	15
Сүзбе	Сүзбе Қант	70 20	70
Грек жаңғағы	Қаймақ Грек жаңғағы	10 10	10
09:35 Жеміс шырыны	Шырын	200	200
Алма	Алма	330	330
Картоп сорпасы	Сиыр еті Картоп Пияз Сәбіз Тұз	85 150 25 25 3	300
Бешбармақ	Дәмдеушілер Жайма (Кэмми) Сиыр еті Картоп пияз сәбіз Тұз	1 40 110 195 25 25 3	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
Қырыққабатпен сәбіз косылған салат	Қырыққабат Сәбіз Өсімдік майы Тұз	120 30 9 2	100
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Пряник	Пряник	60	60
Биточки рожкимен және тұздықпен	Ұн Рожки Пияз Сәбіз Сарымай Жұмыртқа Дәмдеушілер Тұз	5 55 30 30 10 1/10 1 4	250
Сүт қосылған какао	Сиыр еті Томат Өсімдік майы Какао Қант Сүт	195 10 9 2 30 150	200
Бидай наны апельсин	Бидай наны Апельсин	100 330	100 330
21.30 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
	Сүт	150	
	Қант	30	
	Сары май	10	
Жұмыртка	Тұз	2	50
	Жұмыртка	50	200/20
Балмен шай	Шай	2	
Бөлке , сарымай	Бал	20	
	Бөлке	100	100
	Сарымай	20	20
Ірімшік	Ірімшік	15	15
09:35 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Апельсин	Апельсин	330	330
Борщ қаймақпен	Бұршак	25	300
	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	
Азу	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 /қара 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	250
	Сиыр еті	195	
	Өсімдік майы	3	
	Сарымай	5	
	Дәмдеушілер	1	
	Пияз	30	
	Сәбіз	30	
	Томат	10	
	Ұн	50	
	Тұз	4	
Кисель	Кисель	25	200
Алма	Алма	330	330
Бидай наны	Бидай наны	100	100
21.30 Айран	Айран	200	200
Тоқаш	Тоқаш (баранки)	60	60

7 күн

Тағамның атауы	Ингредиенттері	Брутто	Шығуы
Сүтке піскен арпа ботқасы	Арпа	25	200
	Сүт	100	
	Сарымай	10	
	Қант	20	
	Тұз	2	
Злақты кофе	Злақты кофе	2	200
	Қант	20	
Бөлке	Бөлке	100	100
Сарымай	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	300
	Інжу арпа	40	
	Тұздалған қияр	30	
	Пияз	30	
	Сиыр еті	195	
	Сәбіз	30	
	Тұз	4	
	Өсімдік майы	6	
	Дәмдеушілер	1	
Рожки тауық етімен тұздықпен	Томат пастасы	10	250
	Тауық еті	30	
	Рожки	60	
	Сәбіз	30	
	Сарымай	5	
	Пияз	30	
	Тұз	3	
	Өсімдік майы	3	
	Томат пастасы	10	
Сүт қосылған какао	Ұн	5	200
	Какао	2	
	Сүт	150	
Бидай наны/қара бидай наны	Қант	30	100
	Қара бидай наны	100	100
	Бидай наны	100	
Қияр мен қызанақ салаты	Балғын . қияр	80	120
	Балғын қызанақ	80	
	Өсімдік майы	3	
	Тұз	1	
17.00 Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	200	200
Печенье	Печенье	60	60
Бұқтырылған үй картобы	Сиыр еті	195	250
	Картоп	290	
	Сәбіз	30	
	Пияз	30	
	Өсімдік майы	6	
	Сарымай	5	
	Томат	10	
	Дәмдеушілер	1	
	Тұз	4	
	Болгар бұрышы	20	
Шәй лимонмен	Шай	2	200/30
	Лимон	30	
	Қант	25	
Бидай наны	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	