

Бекітемін
 Дарынды жасөспірімдерге
 арналған Ақтөбе облыстық
 мамандандырылған
 лицей - интернаты ЖММ
 Б.Ш.Омаров
 "01" 09 2023 ж.



Перспективалық маусымдық (қыс-көктем) 14 күндік ұтымды, үйлестірілген мәзір

І - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)		
Таңғы ас	Достық боткасы	сары май	6	250		
		сүт	100			
		қант	20			
		күріш	15			
			сөк	10		
		Сары май	сары май	20		
		Бидай нан	бидай нан	100		
		Ірімшік	ірімшік	15		
		Мейіз	Мейіз	20	20	
		кофе сүтпен	кофе	2	200	
			сүт	100		
			қант	20		
		піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50	
	Түскі ас	Тұздалған қиярдан салат	Тұздалған қияр	100	120	
өсімдік майы			2			
			пияз	30		
Көкөніс көжесі			ет	70	300	
			картоп	100		
			сәбіз	30		
			жуа	30		
			қырыққабат	100		
			сары май	6		
			помидор	30		
			қызылша	30		
			асқок	1		
				тұз		3
				томат		6
		қаймақ	10			
Картоп турама ет ірімшік			картоп	250	350	
			жуа	30		
			өсімдік майы	10		
			сары май	6		
			сүт	15		
			ет	120		
				бұрыш		1
				тұз		3
			ірімшік	15		
			жұмыртқа	3/1		
Бидай наны	бидай наны	75	75			
Қара нан	қара нан	75	75			
Тәтті шай сүтпен		Шай	2	200		
		сүт	50			
		қант	20			

	Халва	халва	20	20
	Жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Қырыққабат бәліші	қырыққабат	60	130
		сүт	10	
		сары май	5	
		ун	45	
		жұмыртқа	1/7	
		кант	3	
		жуа	20	
		өсімдік майы	2	
		ашытқы	1	
	Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қырыққабат, сәбіз салаты	қырыққабат	100	130
		сәбіз	30	
		тұз	2	
		өсімдік май	2	
	Рассольник леннгр.	ет	70	300
		жармақ	10	
		картон	100	
		сәбіз	30	
		пияз	30	
		сары май	6	
		томат	10	
		қаймақ	10	
		тұзды кияр	30	
		аскөк	1	
		лавр лист	1	
		тұз	3	
		бұрыш	1	
	Палау	ет	120	
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		күріш	60	
		сары май	6	
		өсімдік майы	8	
		тұз	3	
	компот кептірілген	кептірілген	15	200
		кант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
2 - ші күн	Аспаздық тағамдар	<i>Құрамы</i>	<i>Салмағы</i>	<i>Шығымы</i>
			<i>(грамм)</i>	<i>(грамм)</i>
Таңғы ас	Геркулес боткасы	геркулес	20	250
		сары май	6	
		кант	20	
		сүт	100	

	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	20
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
Түскі ас	Қияр салаты	Қияр	120	
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Картоп, қызыл лобия	Ет	120	350
		Картоп	180	
		фасоль	30	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
		жұмыртқа	1/7	
	Бұқтырылған ет қарақұмықпен	Ет	100	350
		қарақұмық	60	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		тұз	3	
		Өсімдік майы	8	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	тәтті шай лимонмен	шай	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
Бесінгі 1	Сүзбе пісірмесе	сүзбе	100	100
		қаймақ	10	
		қант	20	
	Грек жанғағы	грек жанғағы	20	20
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызанақ салаты	Қызанақ	120	120
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Харчо	Ет	70	300
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		тұз	3	
		картоп	100	
		сарымсақ	2	
		томат	10	

		күріш	15	
		қаймақ	20	
	Көкөніс рагу етпен	Ет	100	350
		Картоп	150	
		қырыққабат	120	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		тұз	3	
		Өсімдік майы	8	
		тәтті бұрыш	80	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	жеміс	алма	220	220
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
3 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Сөк ботқасы	сөк	20	250
		сүт	100	
		қант	20	
		сары май	6	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
	піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	
Түскі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	120	120
		өсімдік майы	2	
		сарымсақ	2	
		тұз	2	
	Үй лапшасы тауық	тауық еті	120	350
		Картоп	100	
		аскөк	1	
		жуа	30	
		сары май	6	
		ұн	20	
		тұз	3	
		жұмыртқа	1/6	
	Бұқтырылған картоп етпен	Ет	120	350
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		картоп	300	

		сәбіз	30	
		жуа	30	
		тұз	3	
		лавр жапырағы	1	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі I	Үй бөлкесі	Ванилин	1	100
		ашытқы	1	
		өсімдік майы	1	
		сары май	5	
		сүт	10	
		ұн	45	
		қант	5	
		тұз	2	
		жұмыртқа	1/7	
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызанақ салаты	Қызанақ	120	120
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Қарақұмық сорпасы етпен	Ет	70	350
		қарақұмық	10	
		сары май	6	
		картон	100	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	10	
	Котлет макарон	Ет	110	300
		макарон	60	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		сүт	10	
		бұрыш	1	
		соль	3	
		томат	10	
		өсімдік майы	10	
		жұмыртқа	1/6	
	Компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	жеміс	алма	220	220

Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	печенье	30	30			
	Жеміс	банан	220	220			
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250			
4 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы			
			(грамм)	(грамм)			
Таңғы ас:	Жарма сүт ботқасы	жарма	20	250			
		сүт	100				
		қант	20				
		сары май	6				
		Сары май	сары май		20		
		Бидай нан	бидай нан		100		
		Ірімшік	ірімшік		15		
		халва	халва		20		
		какао сүтпен	какао		2	200	
			сүт		100		
			қант		20		
		Түскі ас:	қызанақ,қырыққабат,сәбіз салаты		қырыққабат	50	130
					сәбіз	30	
қызанақ	50						
өсімдік майы	2						
тұз	2						
Бұршақ сорпасы етпен	Ет		70	350			
	бұршақ		30				
	пияз		30				
	сары май		6				
	картоп		100				
	сәбіз		30				
	лавр жапырағы		1				
	тұз		3				
Қуырылған балық картоп	Балық		400	400			
	картоп		300				
	жуа		30				
	ұн		20				
	өсімдік майы		10				
	сары май		6				
	сүт		15				
	сәбіз		30				
	тұз	3					
	томат	10					
тәтті шәй	шәй	1	200				
	қант	20					
Бидай наны	бидай наны	75	75				
Қара нан	қара нан	75	75				
жеміс	апельсин	220	220				
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	печенье	30	30			
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250			
Кешкі ас:	Жеміс салаты	Апельсин	73	150			
		банан	73				
		алма	73				
		Йогурт	10				

	Кеспе сорпасы етпен	Ет	70	350
		кеспе	9	
		картон	100	
		жуа	30	
		Сәбіз	30	
		сары май	6	
		лавр жапырағы	1	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Қырыққабат орамасы	Ет	120	350
		қырыққабат	200	
		жуа	30	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		Сәбіз	30	
		күріш	25	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
5 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Күріш сүт ботқасы	Күріш	20	250
		сары май	6	
		сүт	100	
		қант	20	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	бал	бал	20	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
	піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50
түскі ас	тұзды қияр салаты	тұзды қияр	100	130
		жуа	30	
		өсімдік майы	2	
	Қазақша ет сорпасымен	Ет	200	350
		жайма	50	
		аскөк	1	
		картон	150	
		жуа	30	
		сары май	6	

		бұрыш	1	
		тұз	3	
	тәтті шай лимонмен	шай	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
	жеміс	апельсин	220	220
	Бидай наны	жеміс шырыны	250	250
	Қара нан	бидай наны	75	75
		қара нан	75	75
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	вафли	30	30
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қияр салаты	қияр	120	120
		тұз	2	
		өсімдік майы	2	
	Шаруалық сөк сорпасы етпен	ет	70	300
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картон	120	
		сөк	10	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Лагман	ет	120	350
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картон	70	
		макарон	50	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот келтірілген жемістерден	келтірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шай	қант	20	
		шай	1	200
	алма	алма	220	220
	Бидай нан	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
Бесінгі 2	Жеміс	банан	30	30
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	220	220
			200	200
6-ші күн	Аспаздық тағамдар	Құраны	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Танғы ас	Қарақұмық сүт ботқасы	сары май	5	250
		қант	20	

		сүт	100	
		карикүмык	20	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	20
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
Түскі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	120	120
		өсімдік майы	2	
		сарымсақ	2	
		тұз	2	
	Көхөніс құрама сорпасы етпен	Жасыл бұршақ	20	300
		ет	70	
		қырыққабат	80	
		аскөк	1	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		картон	120	
		Помидор	50	
		тұз	3	
		жуа	30	
	Бұқтырылған ет күріш гарнирі томат тұздығымен	Ет	120	300
		жуа	20	
		өсімдік майы	8	
		сары май	5	
		сәбіз	30	
		күріш	60	
		тұз	3	
		томат	10	
	тәтті шай лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		қант	20	
	жеміс	банан	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қырыққабат жүгері салаты	Қырыққабат	100	120
		жүгері	20	
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	

	Клецкалы сорпасы етпен	Ет	70	
		картоп	100	
		тұз	3	
		жуа	30	
		ұн	20	
		сары май	6	
		жұмыртка	1/4	
	Бұқтырылған ет езеб бұршак гарнирі	Ет	120	350
		бұршак	20	
		жуа	8	
		өсімдік майы	5	
		сары май	30	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
		томат	10	
	Бидай наны	бидай нан	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
Бесінгі 2:	жеміс	алма	220	220
	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	жеміс	апельсин	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	варенец	250	250
7-ші күн	Аспаздық тағамдар	<i>Құрамы</i>	<i>Салмағы</i>	<i>Шығымы</i>
			<i>(грамм)</i>	<i>(грамм)</i>
Таңғы ас	Жарма боткасы	сары май	6	250
		қант	20	
		сүт	100	
		жарма	20	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	печенье	печенье	30	
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
Түскі ас	Қызылша салаты	Қызылша	120	120
		сарымсақ	2	
		өсімдік майы	2	
	Вермишель сорпасы (фрикаделькамен)	Ет	110	350
		вермишель	8	
		аскөк	1	
		жұмыртка	1/7	
		картоп	100	
		сары май	6	
		сәбіз	30	

		тұз	3	
	Бұқтырылған картоп етпен	Ет	120	350
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		картон	300	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		тұз	3	
		лавр жапырағы	1	
	татті шай лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		қант	20	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі I	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қияр, қызанақ салаты	қияр	60	120
		қызанақ	60	
		тұз	2	
		өсімдік майы	2	
	Харчо сорпасы етпен	Ет	70	350
		күріш	15	
		Картон	100	
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		қаймақ	20	
		тұз	3	
		томат	10	
		чеснок	2	
	Бұқтырылған ет макарон гарнирімен	Ет	110	350
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		макарон	60	
		өсімдік майы	8	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	татті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	жеміс	банан	220	220
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75

Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	варенец	250	250
8 - ші күн Таңғы ас	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы (грамм)
	Вермишель сүт лапшасы	вермишель	9	250
		сары май	6	
		сүт	100	
		қант	20	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	200
		қант	20	
	Піскен жұмыртка	жұмыртка	50	
Түскі ас	Қырыққабат сәбіз салаты	Қырыққабат	100	130
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Көкөніс көжесі қаймақпен	Ет	70	300
		картон	100	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		қырыққабат	100	
		сары май	6	
		кызанақ	30	
		кызылша	30	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	10	
		қаймақ	10	
	Шницель макарон гарнирі	Ет	120	350
		жуа	30	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		сүт	15	
		макарон	60	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
		томат	10	
		жұмыртка	1/6	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	Тәтті шәй сүтпен	Шәй	2	200
		сүт	50	
		қант	20	
	Халва	халва	20	20

	Жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Картоп бәліші	картоп	50	100
		сүт	15	
		сары май	5	
		ун	45	
		жұмыртқа	1/7	
		қант	3	
		ашытқы	1	
		тұз	2	
		бұрыш	1	
	Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Жеміс салаты	апельсин	73	150
		банан	73	
		алма	73	
		йогурт	10	
	Рассольник ленингр.	Ет	70	300
		жармақ	10	
		картоп	100	
		сәбіз	30	
		пияз	30	
		сары май	5	
		томат	10	
		қаймақ	10	
		тұзды кияр	30	
		тұз	3	
		бұрыш	1	
		аскөк	1	
		лавр жапырағы	1	
	Палау	Ет	120	300
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		күріш	60	
		сары май	6	
		өсімдік майы	8	
		тұз	3	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шай	шай	1	
		қант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
9 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы
			(грамм)	(грамм)
Таңғы ас	Геркулес боткасы	геркулес	20	250
		сары май	6	
		қант	20	
		сүт	20	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	

	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	
	какао сүтпен	какао	2	
		сүт	100	
		қант	20	
Түскі ас	Қияр салаты	Қияр	120	
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Тұшпара сорпасымен	Ет	120	350
		ун	25	
		жуа	30	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		тұз	3	
		жұмыртқа	1/7	
	Көкөніс рагу етпен	Ет	100	350
		Картоп	150	
		қырыққабат	120	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		тұз	3	
		Өсімдік майы	8	
		тәтті бұрыш	80	
		томат	10	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
Бесінгі I	Сүзбе пісірмесі	сүзбе	100	100
		қаймақ	10	
		қант	20	
	Халва	халва	20	20
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызанақ салаты	Қызанақ	120	120
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Харчо сорпасы етпен	Ет	70	300
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		тұз	3	
		картоп	100	
		сарымсақ	2	
		томат	10	
		күріш	15	
		қаймақ	20	

	Бұқтырылған ет қарақұмық гарнирі томат тұздығымен	ет	100	350
		қарақұмық	60	
		сары май	6	
		өсімдік майы	10	
		сәбіз	30	
		жуа	20	
		тұз	3	
		томат	5	
	компот кептірілген жемістермен	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	жеміс	алма	220	220
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банап	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	200	200
10 - ші күн	Аспаздық тағамдар	<i>Құрамы</i>	<i>Салмағы</i>	<i>Шығымы</i>
			<i>(грамм)</i>	<i>(грамм)</i>
Таңғы ас	Сөк ботқасы	сөк	20	250
		сүт	100	
		қант	10	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
	Піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50
Түскі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	120	100
		өсімдік майы	2	
		сарымсақ	2	
		тұз	2	
	Вермишель сорпасы етпен	Ет	90	350
		картон	70	
		аскөк	1	
		жуа	20	
		сары май	6	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
		вермишель	1/6	
	Тауық еті пісірілген, қуырылған пудингпен	құс еті	250	350
		күріш	60	
		сары май	6	
		қаймақ	15	

		сәбіз	3	
		жуа	20	
		тұз	3	
		томат	5	
		сарымсақ	2	
	тәтті шай лимонмен	шай	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі I	Мектеп пиццасы	Колбаса	25	100
		ашытқы	1	
		өсімдік майы	1	
		сары май	5	
		сүт	10	
		ұн	45	
		қант	3	
		қаймақ	10	
		жұмыртқа	1/7	
		сыр	15	
		томат	5	
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызанақ салаты	Қызанақ	100	100
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Қарақұмық сорпасы етпен	ет	70	350
		қарақұмық	10	
		сары май	5	
		картоп	100	
		сәбіз	30	
		жуа	20	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	5	
	Котлет макарон сарымсақпен, томат	Ет	110	300
		макарон	60	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		сүт	10	
		бұрыш	1	
		соль	3	
		томат	10	
		жұмыртқа	1/6	
		өсімдік майы	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200

		кант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	20	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	жеміс	алма	220	220
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
11 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығарымы
			(грамм)	(грамм)
Таңғы ас	Жүгері сүт ботқасы	жүгері	20	250
		сүт	100	
		кант	20	
		сары май	6	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	бал	бал	20	
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Қызанақ, қырыққабат, с	қырыққабат	50	130
		қызанақ	50	
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Бұршак сорпасы етпен	ет	70	350
		бұршак	30	
		пияз	20	
		сары май	6	
		картоп	90	
		сәбіз	30	
		лаар жапырағы	1	
		тұз	3	
	Балық филесінен биточки, гарнирі етбе картоп томат тұздығымен	Балық	400	400
		картоп	300	
		жуа	30	
		жарма	9	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		сүт	15	
		сәбіз	30	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
		томат	10	
		чеснок	1	
		жұмыртқа	1/6	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200

		лимон	5	
		кант	15	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Ватрушка сүзбемен	сүзбе	25	100
		өсімдік майы	1	
		ун	45	
		ванилин	2	
		жұмыртқа	1/7	
		ашытқы	1	
		қаймақ	10	
		кант	5	
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Жеміс салаты	Апельсин	73	150
		банан	73	
		алма	73	
		Йогурт	10	
	Кеспе сорпасы етпен	Ет	70	350
		кеспе	9	
		картоп	100	
		жуа	30	
		Сәбіз	30	
		сары май	6	
		лавр жапырағы	1	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Қырыққабат орамасы	Ет	120	350
		қырыққабат	200	
		жуа	30	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		Сәбіз	30	
		күріш	25	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		кант	20	
	тәтті шай	шай	1	200
		кант	15	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	250	250
12 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы
			(грамм)	(грамм)
Таңғы ас	Күріш сүт ботқасы	күріш	20	250
		кант	20	

		сүт	100	
		сары май	6	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		қант	20	
	Піскен жұмыртка	жұмыртка	50	
Түскі ас	Тұзды қияр пияз салаты	қияр	100	130
		жуа	30	
		өсімдік майы	2	
	Үй лапшасы етпен	Ет	90	350
		ұн	20	
		асқоқ	1	
		картон	70	
		жуа	30	
		сары май	6	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
		жұмыртка	1/6	
	Тефтели тұздығымен, сары маймен бұқтырылған	Ет	120	350
		қырыққабат	300	
		жуа	20	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		Сәбіз	30	
		күріш	25	
		тұз	7	
		томат	5	
		бұрыш	1	
		помидоры	5	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		қант	5	
	жеміс	апелсенн	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	вафли	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қияр салаты	қияр	120	120
		тұз	3	
		өсімдік майы	2	
	Шаруалық сөк сорпасы	ет	70	300
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картон	120	
		сөк	10	

		сары май	6	
		аскөк	1	
		түз	3	
	Лагман	ет	120	350
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картоп	70	
		макарон	50	
		өсімдік майы	8	
		сары май	5	
		аскөк	1	
		түз	3	
		томат	5	
	компот келтірілген	келтірілген	15	200
		кант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	Жеміс	алма	220	220
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс	банан	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	Йогурт	200	200
13-ші күн	Аспаздық тағамдар	<i>Құрамы</i>	<i>Салмағы</i>	<i>Шығымы</i>
			<i>(грамм)</i>	<i>(грамм)</i>
Таңғы ас	Жұмыртқа пісірмесі	жұмыртқа	1,5	100
		сары май	5	
		сүт	20	
		түз	20	
	Сары май	сары май	20	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	15
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	100	100
		өсімдік майы	2	
		сарымсақ	2	
		түз	2	
	Көкөніс құрама сорпасы	Жасыл бұршақ	20	300
		ет	70	
		қырықхабат	80	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		картоп	120	
		аскөк	1	
		қызанақ	50	
		түз	3	
		жуа	30	

	Бұқтырылған ет күріш гарнирі томат тұздығымен	Ет	120	300
		жуа	30	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		сәбіз	30	
		күріш	60	
		тұз	3	
		томат	10	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		қант	20	
	жеміс	банан	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	қырыққабат, жүгері, сәбіз салаты	Қырыққабат	100	100
		жүгері	20	
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Клецкалы сорпасы етпен	Ет	70	350
		картоп	100	
		жуа	30	
		ұн	20	
		сары май	6	
		жұмыртқа	1/4	
		тұз	3	
	Бұқтырылған ет езбе бұ	Ет	120	350
	томат тұздығымен	бұршақ	60	
		жуа	30	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
		томат	10	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	компот келтірілген жемістерден	келтірілген жемістер	15	200
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	20	
	жеміс	алма	220	220
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	апельсин	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	варенец	250	250

14-ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)	
Таңғы ас	Жарма ботқасы	сары май	6	250	
		қант	20		
		сүт	100		
		жарма	20		
		Сары май	сары май		20
		Бидай нан	бидай нан		100
		Ірімшік	ірімшік		15
		печенье	печенье		30
		какао сүтпен	какао		2
			сүт		100
	қант	20			
Түскі ас	Қызылша салаты	Қызылша	120	120	
		сарымсақ	2		
		өсімдік майы	2		
	Вермишель сорпасы	Ет	110		
		вермешиль	8		
		аскөк	1		
		жұмыртқа	1/7		
		лавр жапырағы	2		
		картоп	100		
		сары май	6		
		сәбіз	30		
		тұз	3		
		Тефтели қарақұмық гарнирі, томат тұздығымен	Ет		120
	қарақұмық		60		
	жуа		30		
өсімдік майы	3				
сары май	6				
сәбіз	30				
бұрыш	1				
күріш	7				
тұз	3				
томат	10				
татті шәй лимонмен	шәй	1	200		
	лимон	5			
	қант	20			
жеміс	апельсин	220	220		
жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250		
Бидай наны	бидай наны	75	75		
Қара нан	қара нан	75	75		
Бесінгі I	Кондитерлік өнім	печенье	30	30	
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250	
Кешкі ас	Қияр, қызанақ салаты	қияр	60	120	
		қызанақ	60		
		тұз	2		
		өсімдік майы	2		

	Көкөніс көжесі лобиямен	Ет	70	350
		Қырыққабат	100	
		Картоп	100	
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		қызылша	30	
		тұз	3	
		томат	10	
		фасоль қызыл	30	
	Бұқтырылған ет макарон гарнирімен	Ет	110	350
		жуа	20	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		макарон	60	
		өсімдік майы	8	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	20	
	тәтті шай	шай	1	200
		қант	20	
	жеміс	банан	220	220
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 2	Кондитерлік өнім	пряник	30	30
	Жеміс	алма	220	220
	Сүт қышқыл өнімі	варенец	250	250