



Перспективалық маусымдық (қыс-көктем) 14 күндік ұтымды үй жасаған мәзір

1 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Танғы ас	Достық боткасы	сары май	5	250
		сүт	100	
		кант	10	
		күріш	15	
		сөк	10	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
	піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50
	Тұздалған киярдан	Тұздалған кияр	100	120
		пияз	30	
		өсімдік майы	2	
Түскі ас	Көкөніс көжесі	ет	70	300
		картоп	100	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		қырыкқабат	100	
		сары май	6	
		помидор	30	
		қызылша	30	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Картоп турама ет ірімшік	томат	6	
		каймак	10	
		аскөк	1	
		картоп	250	350
		жуа	30	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		сүт	15	
		ет	120	
		бұрыш	1	
	Бидай наны	тұз	3	
		ірімшік	15	
		жұмыртқа	3/1	
		бидай наны	75	75
		кара нан	75	75
		Шәй	2	200
		сүт	50	
	Тәтті шәй сүтпен	кант	15	

	Халва	халва	20	20
	Жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Қырыққабат бәліші	қырыққабат	60	130
		сүт	10	
		сары май	5	
		үн	45	
		жұмыртқа	1/7	
		кант	3	
		жуа	20	
		өсімдік майы	2	
		ашытқы	1	
	Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Жеміс салаты	апельсин	50	120
		банан	50	
		Йогурт	10	
		алма	50	
	Қызылша сорпасы каймақпен	ет	70	300
		қызылша	80	
		картоп	120	
		сәбіз	40	
		пияз	30	
		сары май	6	
		каймақ	10	
		аскөк	1	
		лавр лист	1	
		тұз	3	
	Палау	ет	120	
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		күріш	60	
		сары май	6	
		өсімдік майы	8	
		тұз	3	
	компот кептірілген жемістерден	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	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Геркулес боткасы	геркулес	20	250
		сары май	5	
		кант	10	
		сүт	100	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	20
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		кант	20	

Түскі ас	Қияр, қызанақ салаты	Қияр	50	120
		қызанақ	50	
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Бұршақ сорпасы	Ет	70	350
		Картоп	90	
		лавр жапрағы	1	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		тұз	3	
	Қарамұмық гарнирі, тефтели	Ет	120	350
		қарамұмық	60	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		тұз	3	
		күріш	15	
		томат	10	
		Өсімдік майы	10	
		қара бұрыш	1	
		жұмыртқа	1/10	
	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	
		кант	20	
Бесінгі 1	Сүзбе пудингі қаймақ тұздығымен	сүзбе	100	100
		қаймақ	15	
		дрожжи	1	
		сүт	1	
		жарма	10	
		кант	15	
		жұмыртқа	1/7	
	Грек жаңғағы	грек жаңғағы	20	20
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызанақ салаты	Қызанақ	120	120
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Вермишель сорпасы етпен	Ет	70	300
		жуа	20	
		сәбіз	30	
		аскөк	1	
		сары май	5	
		тұз	3	
		картоп	70	
		вермишель	9	
	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
		кант	15	
	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	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	
		кант	10	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
	піскен жұмыртка	жұмыртка	50	
Түскі ас	Қырыққабат сәбіз салаты қаймақпен	Сәбіз	30	120
		қырыққабат	100	
		қаймақ	10	
		тұз	2	
	Рассольник сорпасы	Ет	70	350
		сәбіз	30	
		Картоп	100	
		аскөк	1	
		жуа	30	
		сары май	6	
		перловка	10	
		лавр жапырағы	1	
		тұзды қияр	30	
		тұз	3	
		томат	5	
		қара бұрыш	1	
		қаймақ	10	
	Күріш-вермишель гарнирі котлет	Ет	120	350
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		вермишель	9	
		күріш	60	
		сәбіз	30	

		томат	5	
		жуа	30	
		тұз	3	
		жұмыртка	1/7	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		кант	10	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 1	Үй бөлкесі	Ванилин	1	100
		ашытқы	1	
		өсімдік майы	1	
		сары май	5	
		сүт	10	
		ұн	45	
		кант	5	
		тұз	2	
		жұмыртка	1/7	
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	100	120
		Өсімдік майы	2	
		сарымсак	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	
	Қырыққабат орамасы	Ет	120	300
		қырыққабат	200	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	6	
		күріш	25	
		соль	3	
		томат	10	
		өсімдік майы	10	
	Кисель	кисель	15	200
		кант	20	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	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	Варенец	250	250
4 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)

Таңғы ас	Жарма сүт боткасы	жарма	20	250
		сүт	100	
		кант	10	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	халва	халва	20	
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	қырыккабат тұзды қияр салаты	қырыккабат	70	130
		сәбіз	30	
		тұзды қияр	50	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Харчо сорпасы	Ет	70	350
		күріш	15	
		аскөк	1	
		пияз	20	
		сары май	6	
		картоп	100	
		сәбіз	30	
		томат	5	
		сарымсақ	2	
		каймақ	10	
		тұз	3	
	Қуырылған балық филесі, гарнирі	Балық	400	400
	картоп	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
		кант	15	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	кара нан	75	75
	жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі I	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызылша жүгері салаты	жүгері консерв	30	120
		өсімдік майы	2	
		қызылша	100	
		сарымсақ	2	
	Сорпа еті картоппен	Ет	70	350
		картоп	100	
		жуа	30	
		Сәбіз	30	
		кара бұрыш	1	
		сары май	6	
		лавр жапырағы	1	

		аскөк	1	
		тұз	3	
	Бұқтырылған ет макарон гарнирімен	Ет	110	350
		макарон	60	
		жуа	30	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		Сәбіз	20	
		тұз	3	
		томат	50	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		қант	15	
	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	варенец	250	250
5 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Геркулес сүт ботқасы	Геркулес	20	250
		сары май	5	
		сүт	100	
		қант	10	
	Сары май	сары май	10	
	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	жеміс салаты	апельсин	50	120
		банан	50	
		алма	50	
		йогурт	10	
		тұз	2	
	Кеспе сорпасы етпен	Ет	70	350
		кеспе лапша	9	
		лавр жапырағы	1	
		картон	70	
		жуа	20	
		Сәбіз	20	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
	Палау	Күріш	60	
		ет	120	
		жуа	30	
		сары май	6	
		өсімдік майы	8	
		Сәбіз	30	

		тұз	3	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		кант	10	
	жеміс	апельсин	220	220
	Бидай наны	жеміс шырыны	250	250
	Қара нан	бидай наны	75	75
		кара 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	кияр	120	120
		тұз	2	
		өсімдік майы	2	
	Шаруалық сөк сорпасы етпен	Ет	70	300
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картоп	120	
		сөк	10	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Лағман	Ет	120	350
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картоп	70	
		макарон	50	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		кант	15	
	тәтті шәй	кант	15	
		шәй	1	200
	алма	алма	220	220
	Бидай нан	бидай наны	75	75
	Қара нан	кара 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	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Қарақұмық сүт ботқасы	сары май	5	250
		кант	10	
		сүт	100	
		қарақұмық	20	
	піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	

	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	20
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Сәбіз салаты	Сәбіз	120	120
		өсімдік майы	2	
		сарымсак	2	
		тұз	2	
	Көкөніс құрама сорпасы етпен	ет	70	
		жасыл бұршак	20	
		қырыққабат	80	
		аскөк	1	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		картоп	120	
		қызанақ	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 шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		кант	10	
	жеміс	банан	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	кара 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 картоп етпен	Ет	110	350
		картоп	300	
		жуа	20	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		сәбіз	30	

		тұз	3	
		лавр жапырағы	1	
	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	15	
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	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Жарма боткасы	сары май	5	250
		қант	10	
		сүт	100	
		жарма	20	
	Сары май	сары май	10	
	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	
		жұмыртқа	1/7	
		картоп	100	
		сары май	6	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
	Бұқтырылған ет қарақұмықпен	Ет	100	350
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		қарақұмық	60	
		сәбіз	30	
		жуа	20	
		тұз	3	
		лавр жапырағы	1	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		қант	10	
	жеміс	апельсин	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	Қырыккабат жүгері салаты	қырыккабат	100	120
		жүгері	20	
		каймак	10	
		тұз	2	
	Харчо сорпасы етпен	Ет	70	350
		күріш	15	
		Картоп	100	
		жуа	30	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		каймак	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
		кант	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	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	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы
Таңғы ас				(грамм)
	Вермишель сүт лапшасы	вермишель	9	250
		сары май	5	
		сүт	100	
		кант	10	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпіт	кәмпіт	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	200
		кант	20	
	Піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	
Түскі ас	Винегрет салаты	Қырыккабат	20	130
		сәбіз	40	
		кызылша	40	
		картоп	40	
		жуа	20	
		тұзды қияр	40	

		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Тұшпара сорпасымен	Ет	120	300
		ұн	25	
		жуа	30	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		каймак	10	
	Қарақұмық гарнирі котлет	Ет	120	350
		қарақұмық	60	
		өсімдік майы	10	
		сары май	6	
		жуа	30	
		сәбіз	20	
		тұз	3	
		томат	10	
		жұмыртқа	1/7	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	Тәтті шәй сүтпен	Шәй	2	200
		сүт	50	
		кант	20	
	Халва	халва	20	20
	Жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Картоп бәліші	картоп	50	100
		сүт	15	
		сары май	5	
		ұн	45	
		жұмыртқа	1/7	
		кант	3	
		ашытқы	1	
		тұз	2	
		бұрыш	1	
	Жеміс шырыны	Жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қырыққабат сәбіз салаты	Қырыққабат	100	120
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Қызылша сорпасы каймақпен	Ет	70	300
		қызылша	80	
		картоп	120	
		сәбіз	40	
		пияз	30	
		сары май	5	
		аскөк	1	
		лавр жапырағы	1	
		каймак	10	
		тұз	3	
	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
		кант	15	
	тәтті шай	шай	1	
		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
9 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Геркулес боткасы	геркулес	20	250
		сары май	5	
		кант	10	
		сүт	20	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	Джем	Джем	20	
	какао сүтпен	какао	2	
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Қияр, қызанақ салаты	Қияр	50	
		қызанақ	50	
		Өсімдік майы	2	
		тұз	2	
	Үй лапша тауық етімен	Тауық еті	120	350
		ұн	20	
		жуа	20	
		аскөк	1	
		сары май	6	
		тұз	3	
		картоп	70	
		жұмыртқа	1/10	
	Күріш-вермишель гарнирі, тефтели	Ет	120	350
		вермишель	9	
		күріш	67	
		сәбіз	30	
		жуа	30	
		сары май	10	
		тұз	3	
		өсімдік майы	10	
		томат	50	
	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	
		кант	10	
Бесінгі 1	Сүзбе пісірмесі	сүзбе	100	100
		қаймақ	10	
		кант	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	
		каймақ	20	
	Көкөніс рагу етпен	Ет	100	350
		қырыққабат	100	
		картоп	150	
		сары май	6	
		өсімдік майы	8	
		сәбіз	30	
		тәтті бұрыш	80	
		жуа	20	
		тұз	3	
		томат	5	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		кант	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	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	варенец	200	200
10 - ші күн	Аспаздық тағамдар	Құрамы	Салмағы	Шығымы
Танғы ас	Күріш сүт боткасы	күріш	(грамм)	(грамм)
		сүт	20	250
		кант	100	
		сары май	10	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпіт	кәмпіт	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	
		кант	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

		картоп	70	
		аскөк	1	
		жуа	20	
		сары май	6	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
		вермишель	1/6	
	Тауық еті пісірілген, қуырылған духовкада, күріш гарнирі, томат тұздығы	Құс еті	250	350
		күріш	60	
		сары май	6	
		каймак	15	
		сәбіз	3	
		жуа	20	
		тұз	3	
		томат	5	
		сарымсақ	2	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		кант	10	
	жеміс	апельсин	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
Бесінгі 1	Мектеп пиццасы	Колбаса	25	100
		ашытқы	1	
		өсімдік майы	1	
		сары май	5	
		сүт	10	
		ұн	45	
		кант	3	
		каймак	10	
		жұмыртқа	1/7	
		сыр	15	
		томат	5	
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қияр салаты	Қияр	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	
	Бұқтырылған ет, езбе бұршақ салқынымен	Ет	100	300
		бұршақ	60	
		сәбіз	30	
		жуа	20	
		сары май	6	
		соль	3	

		томат	10	
		өсімдік майы	10	
	кисель	кисель	15	200
		кант	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	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 (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Жұмыртқа пісірмесі	жұмыртқа	1,5	250
		сүт	20	
		тұз	20	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	бал	бал	20	
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Тұзды кияр,қырыкқабат салаты	қырыкқабат	70	130
		тұзды кияр	50	
		сәбіз	30	
		өсімдік майы	2	
	Рассольник сорпасы	Ет	70	350
		арпа	10	
		пияз	20	
		сары май	6	
		картоп	100	
		сәбіз	30	
		бұрыш	1	
		тұзды кияр	30	
		томат	5	
		қаймақ	10	
		тұз	3	
	Балық филесінен биточки, гарнирі езбе 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	кара нан	75	75
	жеміс	апельсин	220	220
Бесінгі 1	Ватрушка сүзбемен	сүзбе	25	100
		өсімдік майы	1	
		ұн	45	
		ванилин	2	
		жұмыртқа	1/7	
		ашытқы	1	
		каймак	10	
		кант	5	
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	Қызылша жүгері салаты	Қызылша	100	150
		жүгері	30	
		өсімдік майы	2	
		сарымсак	2	
	Бұршак сорпасы етпен	Ет	70	350
		бұршак	30	
		картоп	90	
		жуа	20	
		Сәбіз	30	
		сары май	6	
		лавр жапырағы	1	
		тұз	3	
	Бұқтырылған ет макарон гарнирі	Ет	110	350
		макарон	60	
		жуа	30	
		өсімдік майы	8	
		сары май	6	
		Сәбіз	20	
		тұз	3	
		томат	10	
	компот алмадан	алма	50	200
		кант	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	кара 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 (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Сөк сүт боткасы	Сөк	20	250
		кант	20	
		сүт	100	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	кәмпит	кәмпит	40	
	кофе сүтпен	кофе	2	200
		сүт	100	

		кант	20	
	Піскен жұмыртка	жұмыртка	50	
Түскі ас	Тұзды кияр пияз салаты	кияр	100	130
		жуа	30	
		өсімдік майы	2	
	Қазақша ет сорпасымен	Ет	200	350
		жайма	50	
		аскөк	1	
		картоп	120	
		жуа	20	
		сары май	6	
		бұрыш	1	
		тұз	3	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	10	
		кант	5	
	жеміс	апельсин	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	Қырыкқабат жүгері салаты	қырыкқабат	100	120
		жүгері	20	
		тұз	3	
		өсімдік майы	2	
	Шаруалық сөк сорпасы етпен	Ет	70	300
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картоп	120	
		сөк	10	
		сары май	6	
		аскөк	1	
		тұз	3	
	Лағман	ет	120	350
		пияз	30	
		сәбіз	30	
		картоп	70	
		макарон	50	
		өсімдік майы	8	
		сары май	5	
		аскөк	1	
		тұз	3	
		томат	5	
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген	15	200
		кант	15	
	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	Құрамы	Салмағы (грамм)	Шығымы (грамм)
Таңғы ас	Қарақұмық сүт боткасы	қарақұмық	20	100
		сары май	5	
		сүт	100	
	піскен жұмыртқа	жұмыртқа	50	50
	Сары май	сары май	10	
	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	
		сарымсак	2	
		тұз	2	
	Көкөніс құрама сорпасы	Жасыл бұршақ	20	300
		ет	70	
		қырыкқабат	80	
		сәбіз	30	
		сары май	6	
		картоп	120	
		аскөк	1	
		кызанақ	50	
		тұз	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	
		кант	10	
	жеміс	банан	220	220
	жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	кара нан	75	75
Бесінгі 1	Кондитерлік өнім	печенье	30	30
	Жеміс шырыны	жеміс шырыны	250	250
Кешкі ас	қырыкқабат, жүгері, сәбіз салаты	Қырыкқабат	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	
		жұмыртка	1/4	
		тұз	3	
	Бұқтырылған картоп етпен	Ет	120	350
		картоп	300	
		лавр жапырағы	1	
		жуа	30	
		өсімдік майы	10	
		сары май	5	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
	Бидай наны	бидай наны	75	75
	Қара нан	қара нан	75	75
	компот кептірілген жемістерден	кептірілген жемістер	15	200
		кант	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		кант	15	
	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	Шығымы
			(грамм)	(грамм)
Таңғы ас	Жарма боткасы	жарма	20	250
		кант	10	
		сүт	100	
		сары май	5	
	Сары май	сары май	10	
	Бидай нан	бидай нан	100	
	Ірімшік	ірімшік	15	
	печенье	печенье	30	
	какао сүтпен	какао	2	200
		сүт	100	
		кант	20	
Түскі ас	Қызылша салаты	Қызылша	120	120
		сарымсақ	2	
		өсімдік майы	2	
	Вермишель сорпасы	Ет	110	
		вермешиль	8	
		аскөк	1	
		жұмыртка	1/7	
		лавр жапырағы	2	
		картоп	100	
		сары май	6	
		сәбіз	30	
		тұз	3	
	Бұқтырылған ет қарақұмықпен томат тұздығымен	Ет	100	350
		қарақұмық	60	
		жуа	20	
		өсімдік майы	8	
		сары май	5	

		сәбіз	30	
		тұз	3	
	тәтті шәй лимонмен	шәй	1	200
		лимон	5	
		қант	10	
	жеміс	апельсин	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	Қырыкқабат жүгері салаты	Қырыкқабат	100	120
		жүгері	20	
		қаймақ	10	
		тұз	2	
	Харчо сорпасы етпен	Ет	70	350
		күріш	15	
		Картоп	100	
		жуа	20	
		сәбіз	30	
		қаймақ	10	
		аскөк	1	
		сарымсак	2	
		тұз	3	
		томат	5	
		сары май	5	
	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	15	
	тәтті шәй	шәй	1	200
		қант	15	
	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