

4 апталық перспективалық мәзір (жаз-күз)

1-апта						
Тамақтың атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал
1-күн						
Сүт қосылған сұлы жармасы	150	164	180	179	200	186
Ірімшік қосылған бутерброд	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
2-күн						
Сыыр етінен палау	170	425	200	500	230	575
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Жеміс	100	52	100	52	100	52
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
3-күн						
Тауық етінен кеспе сорпасы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сузбеше	60	72	60	72	60	72
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-күн						
Соус қосылған пешке пісірілген балық (минтай)	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картоп шоресі	100	81,7	130	107	150	123
Осімдік майы қосылған күзгі салат (сөбіз, ірімшік)	60	60,4	70	71	80	81
Кисель	200	93	200	93	200	93
Бидай наны	20	49	35	85	40	97

5-күн

Пешке пісірілген сиыр етінен шұжық	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Сүтті шай	200	19	200	19	200	19
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Бал	10	33	10	33	10	33

2-апта

Тамақтың атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал
1-күн						
Сүт қосылған күріш ботқасы	150	158	180	174	200	186
Кондитерлік өнім	70	356	70	356	70	356
Тәтті қара шай	200	40	200	40	200	40
Жеміс	100	52	100	52	100	52
2-күн						
Тауық етінен гуляш	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүт, қант қосылған какао	200	213	200	213	200	213
3-күн						
Тауық етінен жасалған «Харчо» сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	60	72	60	72	60	72
Қамырдағы шұжық	70	196	70	196	70	196
Тәтті қара шай	200	92	200	92	200	92

4-күн

Бабықтан жасалған биточки	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты (қызылша, сирымсақ)	60	57	70	67	80	76
Компот	200	28	200	28	200	28
Бидай наны	20	49	35	85	40	97

5-күн

Сары май қосылған картоп тұшпарасы	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212

3- апта

Тамақтың атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал
1-күн						
Вермишельді сүт сорпасы	150	64,6	180	68,5	200	72,2
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Жеміс	60	72	60	72	60	72
2-күн						
Пешке пісірілген сиыр етінен котлет	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картоп торесі	100	81,7	120	107	130	123
Өсімдік май қосылған көкөніс салаты (орамжапырақ, сәбіз)	60	31	70	36	80	41
Кептірілген жемістерден компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
3-күн						
Борщ (орамжапырақ, сәбіз, пияз, қызылша, картоп)	200	114,8	230	132	250	144

Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кондитерлік өнімдер	60	161	60	161	60	161
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-күн						
Тауық етінен палау	170	295	200	346	230	398
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	93	200	93	200	93
Жеміс	100	52	100	52	100	52
5-күн						
Сорпасы бар сиыр тұшпарасы	200	584	230	672	250	730
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтті шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33

4- апта						
Тамақтың атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал	Шығымы	Ккал
1-күн						
Пешке пісірілген сиыр етінен сосиска	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир: макарон	100	112	130	135	150	146
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сүтті шай	200	19	200	19	200	19
2-күн						
Сиыр етінен ши (орамжапырақ, картоп, пияз, сәбіз)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Май мен ірімшік қосылған бидай папы	60	149	60	149	60	149
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
3-күн						

Тауық етінсн жаркос	200	178,8	230	206	250	224
Салат морковный с чесноком на растительном масле	60	91	70	106	80	121
Бидай наны	20	49	35	85	40	97
Лимон қосылган шай	200	19	200	19	200	19
Бал	10	33	10	33	10	33
4-күн						
Соус қосылган сиыр етінен тефтелдер	70/30		80/30		90/30	
Гарнир: картоп	100	81,7	120	107	130	123
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Бидай папы	20	49	35	85	40	97
5-күн						
Соусқа бұқтырылган тауық еті	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: қарақұмық	100	92	130	120	150	138
Бидай папы	20	49	35	85	40	97
Кептірілген жемістерден компот	200	55,6	200	55,6	200	55,6