



Төрт апталық ас мәзірі (жыл-сүз)

Ізінсіз

| Күн      | Тағамның атауы, ингредиенттері   | тағамның шығымы, грамм |           |           | суммасы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |  | 7-10 жас               | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Борщ (қызылша, ақ қыуаңшы қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, сөгір еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 п   |
|          | Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: арпа жармасы   | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Сүзбеше  | 100                    | 100       | 100       |         |
|          | Ара балы   | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Күріш пен пұртылған ет салынған бұрыш (зәтті бұрыш, сөгір еті (көпестік арналған ет), күріш жармасы, пияз, өсімдік майы, кеттірілген нан, қызанақ тұзыны, сарпа, құнарландырылған бидай ұны, сәбіз, пияз, қызанақ пастасы, қант) | 200                    | 230       | 269       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
| сейсенбі | Балтыл қырдан салат (балтыл қыяр, өсімдік майы)  | 60                     | 80        | 100       | 350 п   |
|          | Итмұрша жемісінен кисель (көпестірілген итмұрша жемісі, қант, қартоп қырамы, ақ, лимон қышқылы, су)  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Алма   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Бұқтырылған ет (сөгір еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Сүзбеше  | 100                    | 100       | 100       |         |
|          | Айран  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Үй кесіле көкөніс (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сарпа мий, сарпа, сөгір еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
| сәрсенбі | Балық қоллеті (көксерке балығы, бидай ұны, сүт немесе су, кеттірілген нан, өсімдік майы)   | 75/26                  | 100/30    | 120/30    | 350 п   |
|          | Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қартоп, көк бұрыш консервіленген, ақ қыуаңшы қырыққабат, сүт қатылған жеміс)  | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Балтыл жемістен компот (алма, қант, су)  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Балтыл қырыққабаттан шар (ақ қыуаңшы қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Палуу (сөгір еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)   | 150/50                 | 180/50    | 200/50    |         |
|          | Дорумедті салат (балшық алма, қартоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұрыш, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)   | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы   | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
| жерде    | Балтыл жемістен компот (алма, қант, су)  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 п   |
|          | Балтыл қырыққабаттан шар (ақ қыуаңшы қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)   | 150/50                 | 180/50    | 200/50    |         |
|          | Палуу (сөгір еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)   | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Дорумедті салат (балшық алма, қартоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұрыш, өсімдік майы, сарпа, сөгір еті)   | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай наны  | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Ара балы   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Үй кесіле көкөніс (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сарпа мий, сарпа, сөгір еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Балық қоллеті (көксерке балығы, бидай ұны, сүт немесе су, кеттірілген нан, өсімдік майы)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қартоп, көк бұрыш консервіленген, ақ қыуаңшы қырыққабат, сүт қатылған жеміс)  | 75/26                  | 100/30    | 120/30    |         |



Тәрті ағналық ас мәзірі (жаз-күз)  
II апта

| Күн      | Тағамның атауы, ингредиенттері  | Тағамның ағналық ас мәзірі, грамм |           |           | суммасы |
|----------|---|-----------------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |   | 7-10 жас                          | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Үй келге көкесі (құндыздарықалың бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, піяз, сары май, сорпа, өсір еті)                                       | 200/25                            | 230/25    | 250/25    | 350 тг  |
|          | Рыу (өсір еті, өсімдік майы, картоп, сабз, піяз, құндыздарықалың бидай ұны)   | 140/60                            | 140/60    | 140/60    |         |
|          | Гарнир (арпа жармасы)   | 100                               | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны   | 20                                | 35        | 40        |         |
|          | Сузбеше   | 100                               | 100       | 100       |         |
|          | Сүт   | 200                               | 200       | 200       |         |
|          | Көкпілге көкесі (ақ маудандағы жармақабас, картоп, сабз, піяз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, өсір еті)                        | 200/25                            | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Гөлуына етпен және жүрішпен піскен қурағалы жармақабас, өсір еті, күріш жармасы, піяз, өсімдік майы, тұздық)                                    | 200                               | 200       | 200       |         |
|          | Сабз мен алмадан салат (бидай сабз мен алма, қалт, өсімдік майы)  | 60                                | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай наны   | 20                                | 35        | 40        |         |
| сәрсенбі | Көптірілген жемістен компот (өрік, мейіз) бөлен   | 200                               | 200       | 200       | 350 тг  |
|          | Верхшель сағынған жеке (жұмыртқа, сабз, піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, өсір еті)   | 200/25                            | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Ет төрелесі (жоттықе арнап өсір еті, бидай наны, сүт, піяз, өсімдік майы, құрғақ піскен қурағалы бидай ұны, сады май)                           | 80                                | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: бітырып піскен қарақандық   | 100                               | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны   | 20                                | 35        | 40        |         |
|          | Сузбеше   | 100                               | 100       | 100       |         |
|          | Айран   | 200                               | 200       | 200       |         |
|          | Хар-ю көкесі (күріш жармасы, піяз, сары май, ақжелкен, қызыл пастасы)   | 200/25                            | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Бөкпіріленген көксерке балығы (көксерке балығынан кесек еті, піяз, ақжелкен, ақ қатық негізі, сорпа, сары май, құндыздарықалың бидай ұны, піяз) | 75/50                             | 75/50     | 75/50     |         |
|          | Гарнир (картоп сабзесі)   | 100                               | 130       | 150       |         |
| бейсенбі | Қара бидай наны   | 20                                | 35        | 40        | 350 тг  |
|          | С дәруменді кәсіп (хөпсіреткен кәсіп, қант, лимон қышқылы, су, С дәруменді ұнтағы)  | 200                               | 200       | 200       |         |
|          | Алсурт  | 200                               | 200       | 200       |         |
|          | Бұршақ көкесі (картоп, ұрме бұршақ, сабз, піяз, өсімдік майы, сорпа, өсір еті)  | 200/50                            | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Тісірілетін тауық еті (тұздық еті, піяз)  | 80                                | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: тісірілетін макарон   | 100                               | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны   | 20                                | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы  | 10                                | 10        | 10        |         |
|          | Сузбеше   | 100                               | 100       | 100       |         |
|          | Көп дәруменді піярып  | 200                               | 200       | 200       |         |



Төрт апталық ас мезірі (жаз-күз)  
III апта

| Күн      | Тағамның атауы, ингредиенттері   | Тағамның шағымы, грамм |           |           | Суммасы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |  | 7-10 жас               | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Хары көжегі (түріш жармасы, піяз, сары май, ақжелкен, қызынақ пастасы)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 тг  |
|          | Ет қатлеті (хүрін жармасы, піяз, сары май, ақжелкен, қызынақ пастасы, йогурттан тұз, сары, сұйыр еті)  | 75/5                   | 85/5      | 95/5      |         |
|          | Құрамына сариір (пайдаланған күрпі және картоп елесі)  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы   | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Бора (қызылша, ақ қандық қарықсабақ, қызынақ пастасы, сөбіз, ақжелкен, піяз, йогурттан тұз, өсімдік майы, зәйт, сары, сұйыр еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Пісірілген тауық ет (тауық еті, піяз)  | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: ария жармасы   | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Тәтті бұрыш пен шиктесінен салат (тәтті бұрыш, көк жүз, өсімдік жуа)   | 60                     | 80        | 100       |         |
| сәрсенбі | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        | 350 тг  |
|          | Балтын жемістер компот (алмұрт, қант, су)  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Бөдене   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Тұздықты көже (рассолянка): картоп, піяз, құдалаған қыяр, өсімдік майы, сарына көмесе су, сұйыр еті)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Бұқтырылған ет (сұйыр еті, піяз, өсімдік майы, қызынақ пастасы, бидай ұны)   | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Гарнир (бұқтырылған қарықсабақ)  | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Балдыл қызанақтың салат (балдыл қызанақ, жасыл піяз, өсімдік майы)   | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай наны  | 100                    | 100       | 100       |         |
|          | Сүтбелсе   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Айран  | 200/50                 | 230/25    | 250/25    |         |
| бейсенбі | Бұрышқы көжегі (картоп, ұрпақ бұрыш, сөбіз, піяз, өсімдік майы, сарына, сұйыр еті)   | 80                     | 90        | 100       | 350 тг  |
|          | Көксерке балығы тағналігі (көксерке балығы, бидай ұны, сүт, піяз, құдалаңшырылған бидай ұны, өсімдік майы)   | 75/26                  | 100/30    | 120/30    |         |
|          | Гарнир: сүт қатлетінен көкөніс (сөбіз, картоп, көк бұрыш, қонсервіленген, ақ қанды қарықсабақ, сүт қатығы, сүт, сары май, құдалаңшырылған бидай ұны, сарына көмесе су, қант) | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай наны  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Көп дәруменді пішірмен   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Ақша   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Жарма салынан көже (сұлы жармасы, сөбіз, піяз, өсімдік майы, сарына, сұйыр еті)  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Үй қырылған пішірмен (сұлы, картоп, піяз, қызынақ пастасы, өсімдік майы)   | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Дәруменді салат (балдыл піяз, балдыл қызынақ, балдыл қыяр, сөбіз, пішірмен үйін пішірмен, балдыл, өсімдік майы)  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай наны  | 200                    | 200       | 200       |         |
| жұма     | Имұрған жемісінен мисель (кестірілген імұрған жемісі, қант, қартоп қырықмамы, лимон қытырмасы, су)   | 200                    | 200       | 200       | 350 тг  |
|          | Алмұрт   | 200                    | 200       | 200       |         |



Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)  
IV апта

| Күні     | Тағамның атауы, ингредиенттері   | тағамның аяғына, грамм |           |           | сыймасы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |  | 7-10 жас               | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Көкөніс көкесі (ақ қаулаңды қырыққабат, қартоп, сәбіз, пияз, қызылшақ консервіленген, өсімдік майы, сарпа, сұйыр ет)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 г   |
|          | Ет биточкалары (қолжетке аралған ет, бидай ұны, сүт, кеттірілген піяз, өсімдік майы, сарпа май)  | 75/5                   | 85/5      | 95/5      |         |
|          | Гарнир: бөктірілген күріш  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы   | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызылшақ пастасы, сарпа, сұйыр ет)  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Бұдырланған ет (сұйыр ет, піяз, өсімдік майы, қызылшақ пастасы, бидай ұны)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир (бұқтырылған қырыққабат)  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Ақ қаулаңды қырыққабат салаты (ақ қаулаңды қырыққабат, сәбіз, қият, өсімдік майы)  | 60                     | 80        | 100       |         |
| сейсенбі | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        | 350 г   |
|          | Бағыл жемістен компот (алма мөл алмұрт, қият, сү)  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Баған  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Беріл (қызылшақ, ақ қаулаңды қырыққабат, қызылшақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, піяз, йодталған тұз, өсімдік майы, қият, сарпа, сұйыр ет)                            | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Гүлшіл (сұйыр ет, өсімдік майы, піяз, қызылшақ пастасы, құрақшалдырылған бидай ұны)  | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Гарнир (арпа жармасы)  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Сүзбеле  | 100                    | 100       | 100       |         |
|          | Айран  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Үй кеселе көкесі (қуыршақшалы бидай ұны, құмыртпа, сү, йодталған тұз, піяз, сары май, сарпа, сұйыр ет)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
| бейсенбі | Бұқтырылған коксерке балығы (коксерке балығы, сарпа, сәбіз, ақжелкен, піяз, ақжелкен пастасы, өсімдік майы, қият, йодталған тұз)                                 | 75/50                  | 75/50     | 75/50     | 350 г   |
|          | Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, қартоп, қызылшақ консервіленген, ақ қаулаңды қырыққабат, сүт қияғы, сүт, сары май, құрақшалдырылған бидай ұны, сарпа, қият) | 75/26                  | 100/30    | 120/30    |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Шабадалы шыршы   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Алма   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Жарма салынған көже  | 200/50                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Пашу (сұйыр ет, күріш жармасы, өсімдік майы, піяз, сәбіз, қызылшақ пастасы)  | 150/50                 | 150/50    | 150/50    |         |
|          | Бағыл қызанған салат   | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай наны  | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Сүзбеле (творог)   | 100                    | 100       | 100       |         |
| Сүт      | 200  | 200                    | 200       |           |         |
| ақпана   |  |                        |           | 350 г     |         |











Төрт апталық ас мазірі (жыз-жүйем)

III апта

| Күн      | Талаптың атауы, наградаленттері  | Талаптың шығарымы, грамм |           |           | Соммасы |
|----------|--|--------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |  | 7-10 жас                 | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Вермишель ерітіндісі және қорғасын (жарма), сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызыл пахта, сары май, сары ет) | 200/25                   | 230/25    | 250/25    | 350 гр  |
|          | Бақарық және сары ет (сары ет), піяз, өсімдік майы, қызыл пахта  | 80                       | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: бытырап піскен қарақұмық (қарақұмық жарма), сары май, йогурт (сүз, сүз)                        | 100                      | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай папы  | 20                       | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы   | 10                       | 10        | 10        |         |
|          | Сүт  | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200/50                   | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Ұй құрамы (сары ет, картоп, піяз, қызыл пахта, өсімдік майы)   | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Сәбізден салат (сәбіз, картоп, өсімдік майы)   | 60                       | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай папы  | 20                       | 35        | 40        |         |
| сейсенбі | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       | 350 гр  |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
| сәрсенбі | Тұрама ұрыс (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200/25                   | 230/25    | 250/25    | 350 гр  |
|          | Тұрама ұрыс (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 80                       | 90        | 100       |         |
|          | Гарнир: бөксіріген құры (қураш, йогурт (сүз, сүз))   | 100                      | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай папы  | 20                       | 35        | 40        |         |
|          | Сүт  | 100                      | 100       | 100       |         |
|          | Айран  | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Жарма салынған қорғасын (сүз, жарма, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                     | 200/25                   | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Бөксіріген көкөрік және балық (көкөрік балығының піскен еті, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)    | 200/25                   | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 100                      | 130       | 150       |         |
|          | Қара бидай папы  | 20                       | 35        | 40        |         |
| бейсенбі | Гарнир: ширин сәбіз (картон, сүз, сары май)  | 200                      | 200       | 200       | 350 гр  |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
| жұми     | Ұй жесте қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                      | 200/25                   | 230/25    | 250/25    | 350 гр  |
|          | Ұй жесте қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                      | 140/60                   | 140/60    | 140/60    |         |
|          | Ұй жесте қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                      | 60                       | 80        | 100       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 20                       | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай папы  | 100                      | 100       | 100       |         |
|          | Сүт  | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Айран  | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |
|          | Қызыл қызыл (картон, ұрыс бұрыш, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сары май, сары ет)                         | 200                      | 200       | 200       |         |



Төрт апталық ас мәзірі (қыз-көктем)  
IV апта

| Күн      | Тағамның атауы, өлшемдері  | Тағамның шығамы, грамм |           |           | Салмағы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
|          |  | 7-10 жас               | 11-14 жас | 15-18 жас |         |
| дүйсенбі | Балық қырыққабаттан піз (ақ қулашлы қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, піяз, қалыпак пастасы, қызылқандырақтан бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сныр еті) | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 гр  |
|          | Палу (сныр еті, күрші жармақ, өсімдік майы, піяз, сәбіз, қызылқандырақтан)   | 150/50                 | 150/50    | 150/50    |         |
|          | Балалық жөңкейлерден салаты (аққулашлы қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы)  | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай нан   | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Ара балы   | 10                     | 10        | 10        |         |
|          | Сүт  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Вегетариань салынған маж (вермишель, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызылқандырақтан, сарпа, сныр еті)   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Турша ұрағылар (пастасы аралас сныр еті, бидай нан, сүт, піяз, өсімдік майы, құмыртқа, кептірілген нан, ақжелкен)                                  | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Құрмалы гариір (пісірілген күрші және көртоп сәбізі)   | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Дәрументті салып, 2 паста аққулашлы қырыққабат, сәбіз, қызылқандырақтан, піяз, лимон шыршы, өсімдік майы)  | 60                     | 80        | 100       |         |
| сейсенбі | Қара бидай нан   | 20                     | 35        | 40        | 350 гр  |
|          | Копларментті шырпы   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Алма   | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Жама салынған кеме (сұлы жармақ, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сарпа, сныр еті)   | 80                     | 90        | 100       |         |
|          | Бұтпарылған ет (сныр еті, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызылқандырақтан, бидай ұны)  | 100                    | 130       | 150       |         |
|          | Гариір: бұқарылған қырыққабат (ақ қулашлы қырыққабат, сәбіз, піяз, қызылқандырақтан, құмыртқадарымен бидай ұны, қант)                              | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Қара бидай нан   | 100                    | 100       | 100       |         |
|          | Сүзбеше  | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Айран  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Үй кеме көкесі (қулашлы қырыққабаттан бидай ұны, жұмыртқа, сү, Радиллин тұз, піяз, сарпа май, сарпа, сныр еті)                                     | 75/50                  | 75/50     | 75/50     |         |
| бейсенбі | Балық қырыққабаттан бидай ұны, сарпа, сныр еті)  | 200/25                 | 230/25    | 250/25    | 350 гр  |
|          | Балық қырыққабаттан бидай ұны, сарпа, сныр еті)  | 75/50                  | 75/50     | 75/50     |         |
|          | Гариір: сүт қалыпак жөңкей (сәбіз, көртоп, қызылқандырақтан, ақ қулашлы қырыққабат, сүт, піяз, сарпа май, құмыртқадарымен бидай ұны, сарпа, қант)  | 75/26                  | 100/30    | 130/30    |         |
|          | Қара бидай нан   | 20                     | 35        | 40        |         |
|          | Кептірілген жөңкей көкесі (кептірілген алма, қант, сү)   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Алма   | 200                    | 200       | 200       |         |
|          | Бұтпарылған кеме (сарпа, бұрыш, піяз, сәбіз, ақжелкен, өсімдік майы, йодланған тұз, сарпа, сныр еті)   | 200/50                 | 230/25    | 250/25    |         |
|          | Палу (сныр еті, өсімдік майы, көртоп, сәбіз, піяз, қызылқандырақтан бидай ұны)   | 140/60                 | 140/60    | 140/60    |         |
|          | Балалық жөңкей салаты (ақ қулашлы қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы)   | 60                     | 80        | 100       |         |
|          | Қара бидай нан   | 20                     | 35        | 40        |         |
| жұма     | С дәрументті қоспа (концентраттал маж, қант, лимон шырышы, сү, С дәрументі ұнтағы)   | 200                    | 200       | 200       | 350 гр  |
|          | Сүзбеше  | 100                    | 100       | 100       |         |