

Төрт апталық ас мәзірі  
(қыс-көктем)  
III апта

1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті (тұздық)	150	200	200	сиыр еті	101	121	134
				пияз	17	42	47
				өсімдік майы	8	13	13
				томат пастасы	14	16	18
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	қарақұмық жармасы	30	45	55
				сары май	3	3	5
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>403</b>	<b>485</b>	<b>522</b>

2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбізден жасалған салат	60	100	100	сәбіз	172	178	180
				қант	11	16	21
				өсімдік майы	6	8	10
Пісірілген тауық еті	80	100	100	тауық еті	140	165	200
				пияз	3	3	3
Гарнир: пісірілген макарон	100	130	150	макарон	30	36	46
				сары май	7	8	10
Сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Жеміс жидек	250	250	250	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>789</b>	<b>849</b>	<b>910</b>

3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сүйек сорпасынан рассольник	200	250	250	картоп	40	40	55
				пияз	10	12	13
				тұздалған қияр	14	16	17
				өсімдік майы	4	5	5
Сүзбеше	60	60	60	сүзбеше	60	60	60
Шай	200	200	200	Шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>348</b>	<b>368</b>	<b>390</b>

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Алғын көкеністерден жасалған салат	60	100	100	ақ қырыққабат	41	47	66
				сәбіз	31	34	58
				өсімдік майы	8	11	13
Пісірілген минтай	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				пияз	4	4	5
				қаймақ	50	50	50
				сары май	3	4	5
				бидай ұны	10	15	17
Гарнир: картоп езбесі	100	150	150	картоп	65	85	90
				сүт	17	21	24
				сары май	7	8	10
Итмұрын жемістерінен кисель	200	200	200	кептірілген итмұрын жемістері	5	5	5
				қант	24	24	24
				картоп крахмалы	10	10	10
				лимон қышқылы	1	1	1
Жеміс жидек	200	200	200	жеміс жидек	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>606</b>	<b>684</b>	<b>758</b>

5-күн							
Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырма (сыыр еті)	80	100	100	сыыр еті	102	122	133
				өсімдік майы	8	8	8
				картоп	65	85	90
				сәбіз	24	34	44
				пияз	9	11	11
				бидай ұны	3	3	3
Мультивитаминді шырын	165	165	165	мультивитаминді шырын	165	165	165
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Ірімшік	10	15	15	ірімшік	10	15	15
Қара бидай наны	20	35	40	Қара бидай наны	20	35	40
<b>Калория мөлшері, ккал</b>					<b>416</b>	<b>488</b>	<b>519</b>