

**ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ  
(ҚЫС-КӨКТЕМ) АС МӘЗІРІ**

| Күні  | Тағамдардың атауы                       | Дарын               |
|-------|-----------------------------------------|---------------------|
|       |                                         | Тағам шығысы, гр/мл |
| 1 күн | Таңғы ас                                |                     |
|       | Сүтке піскен жарма ботқасы              | 250гр               |
|       | Бидай наны мен сары май                 | 80/25гр             |
|       | Сүт қосылған какао                      | 200 гр              |
|       | Пісірілген жұмыртқа                     | 50 гр               |
|       | Кәмпит карамель                         | 18гр                |
|       | Қосымша таңғы ас                        |                     |
|       |                                         | 100/10/15 гр        |
|       | Жемістер                                | 250гр               |
|       | Шырындар                                | 200гр               |
|       | Түскі ас                                |                     |
|       | Қызылша мен пияз салаты                 | 120 гр              |
|       | "Минестрон" сорпасы с/қ                 | 300гр               |
|       | Қырыққабат орамдары                     | 140гр               |
|       | Гарнир: картоп езбесі                   | 150 гр              |
|       | Қара бидай наны, бидай наны             | 90/70 гр            |
|       | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр              |
|       | Қосымша ас                              |                     |
|       | Тоқаштар сүзбемен                       | 120гр               |
|       | Шырындар                                | 200гр               |
|       | Жемістер                                | 250гр               |
|       | Кешкі ас                                |                     |
|       | Ашытылған қырыққабат пен сәбіз салаты   | 120 гр              |
|       | Манпар                                  | 300 гр              |
|       | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло | 95/80/50гр          |
|       | Лимон қосылған шай                      | 200 гр              |
|       | Қосымша кешкі ас                        |                     |
|       | Кондитерлік өнімдер                     | 50гр                |
|       | Айран                                   | 200 гр              |
| 2 күн | Таңғы ас                                |                     |
|       | Сүтке піскен сұлы ботқасы               | 250 гр              |
|       | Бидай наны, сары май мен шұжық          | 80/25/10гр          |
|       | Қоюландырылған сүт қосылған шай         | 200 гр              |
|       | Бал                                     | 40гр                |
|       | Қосымша таңғы ас                        |                     |
|       | Жеміс қосылған сүзбе                    | 150 гр              |
|       | Буға піскен асқабақ                     | 120 гр              |
|       | Шырындар                                |                     |
|       | Түскі ас                                |                     |
|       | Жасыл бұршақ салаты                     | 120гр               |
|       | Бұршақ сорпасы с/қ                      | 300 гр              |
|       | Бешбармақ                               | 250гр               |
|       | Айран                                   | 200 гр              |
|       | Қара бидай наны, бидай наны             | 95/70гр             |
|       | Кептірілген жеміс компоты               | 200гр               |
|       | Қосымша ас                              |                     |
|       | Алма запеканкасы                        | 120гр               |
|       | Шырындар                                | 200гр               |
|       | Жемістер                                | 250гр               |
|       | Кешкі ас                                |                     |
|       | Ашытылған қырыққабат пен қызылша салаты | 150гр               |
|       | Тауық етінен жасалған Чахохбили         | 150гр               |
|       | Гарнир: Арпа                            | 140гр               |
|       | Қара бидай наны, бидай наны             | 95/80гр             |
|       | Лимон қосылған шай                      | 200 гр              |
|       | Қосымша кешкі ас                        |                     |
|       | Кондитерлік өнімдер                     | 30гр                |
|       | Тәтті шай сүтпен                        | 200 гр              |

|       |                                            |            |
|-------|--------------------------------------------|------------|
| 3 күн | Таңғы ас                                   |            |
|       | Сүтке піскен тары ботқасы                  | 250 гр     |
|       | Бидай нан мен сары май                     | 80/25гр    |
|       | Кәмпит карамель                            | 20гр       |
|       | Кофе                                       | 200 гр     |
|       | Қосымша таңғы ас                           |            |
|       | Бидай наны мен ірімшік                     | 80/30гр    |
|       | Жемістер                                   | 250гр      |
|       | Шырындар                                   | 200гр      |
|       | Түстік ас                                  |            |
|       | Тұздалған қияр салаты                      | 120гр      |
|       | Қолдан кеспе сорпасы с/қ                   | 300 гр     |
|       | Ет қосылған Палау                          | 250 гр     |
|       | Қара бидай наны, бидай наны                | 95/70гр    |
|       | Кептірілген жеміс компоты                  | 200 гр     |
|       | Қосымша ас                                 |            |
|       | Сүзбе мен асқабақтан запеканка             | 120гр      |
|       | Жемістер                                   | 250гр      |
|       | Шырындар                                   | 200гр      |
|       | Кешкі ас                                   |            |
|       | Пияз салаты                                | 120 гр     |
|       | Етпен қуырылған картоп                     | 250гр      |
|       | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло    | 95/80/50гр |
|       | Лимон қосылған шай                         | 200 гр     |
|       | Қосымша кешкі ас                           |            |
|       | Кондитерлік өнімдер                        | 50гр       |
|       | Айран                                      | 200 гр     |
| 4 күн | Таңғы ас                                   |            |
|       | Сүтке піскен 3 дәнді дақылдар ботқасы      | 250 гр     |
|       | Бидай наны мен сары май                    | 80/25гр    |
|       | Бал                                        | 40гр       |
|       | Сүт қосылған Какао                         | 200 гр     |
|       | Пісірілген жұмыртқа                        | 50 гр      |
|       | Қосымша таңғы ас                           |            |
|       | Бидай наны мен қаймақ                      | 80/40гр    |
|       | Жемістер                                   | 280гр      |
|       | Шырындар                                   | 200гр      |
|       | Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге) | 100гр      |
|       | Түстік ас                                  |            |
|       | Қызыл бұршақ қосылған көкөніс салаты       | 150 гр     |
|       | Күріш көже                                 | 300 гр     |
|       | Сүт соусының астында пісірілген балық      | 120гр      |
|       | Гарнир; Картоп ездесі                      | 150гр      |
|       | Қара бидай наны, бидай наны                | 95/70гр    |
|       | Кептірілген жеміс компоты                  | 200 гр     |
|       | Қосымша ас                                 |            |
|       | Пицца (маргарита)                          | 120гр      |
|       | Шырындар                                   | 200гр      |
|       | Жемістер                                   | 250гр      |
|       | Кешкі ас                                   |            |
|       | Ашытылған қырыққабат салаты                | 150 гр     |
|       | Лагман                                     | 280гр      |
|       | Қара бидай наны, бидай наны                | 95/70гр    |
|       | Қоюландырылған сүт қосылған шай            | 200 гр     |
|       | Қосымша кешкі ас                           |            |
|       | Кондитерлік өнімдер                        | 30гр       |
|       | Лимон қосылған шай                         | 200гр      |

|       |                                            |              |
|-------|--------------------------------------------|--------------|
| 5 күн | Таңғы ас                                   |              |
|       | Сүтке піскен жарма ботқасы                 | 250 гр       |
|       | Бидай наны, сары май мен ірімшік           | 75/25/15 гр  |
|       | Тәтті шай сүтпен                           | 200 гр       |
|       | Кәмпит карамель                            | 15гр         |
|       | Қосымша таңғы ас                           |              |
|       | Қара бидай, бидай наны мен сельдь          | 100/75/100гр |
|       | Шырындар                                   | 200гр        |
|       | Жемістер                                   | 250гр        |
|       | Түскі ас                                   |              |
|       | Колбаса қосылған салат                     | 150гр        |
|       | Аволемоно сорпасы с/қ                      | 300 гр       |
|       | Котлет                                     | 130гр        |
|       | Гарнир: Қарақұмық                          | 140гр        |
|       | Қара бидай наны, бидай наны                | 95/70гр      |
|       | Кептірілген жеміс компоты                  | 200гр        |
|       | Қосымша ас                                 |              |
|       | Томпақ тоқаш тосаппен                      | 120гр        |
|       | Жемістер                                   | 250гр        |
|       | Шырындар                                   | 200гр        |
|       | Кешкі ас                                   |              |
|       | Сәбіз салаты                               | 120 гр       |
|       | Дымляма                                    | 250гр        |
|       | Қара бидай, бидай наны шұжықпен            | 95/70/10 гр  |
|       | Қоюландырылған сүт қосылған шай            | 200 гр       |
|       | Қосымша кешкі ас                           |              |
|       | Кондитерлік өнімдер                        | 50гр         |
|       | Айран                                      | 200гр        |
| 6 күн | Таңғы ас                                   |              |
|       | Сүтке піскен сұлы ботқасы                  | 250 гр       |
|       | Бидай наны мен сары май                    | 80/25гр      |
|       | Жеміс қосылған сүзбе                       | 150гр        |
|       | Қоюландырылған сүт қосылған шай            | 200 гр       |
|       | Қосымша таңғы ас                           |              |
|       | Кондитерлік өнімдер                        | 30 гр        |
|       | Жемістер                                   | 250гр        |
|       | Шырындар                                   | 200 гр       |
|       | Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге) | 40гр         |
|       | Түскі ас                                   |              |
|       | Тұрып пен сәбіз салаты                     | 120 гр       |
|       | Рассольник сорпасы с/қ                     | 300 гр       |
|       | Ханума                                     | 250 гр       |
|       | Айран                                      | 200гр        |
|       | Қара бидай нан, бидай наны                 | 100/60 гр    |
|       | Кептірілген жеміс компоты                  | 200 гр       |
|       | Қосымша ас                                 |              |
|       | Сүзбе мен асқабақтан запеканка             | 120гр        |
|       | Жемістер                                   | 250гр        |
|       | Шырындар                                   | 200 гр       |
|       | Кешкі ас                                   |              |
|       | Бұршақ салаты                              | 150 гр       |
|       | Гуляш                                      | 120гр        |
|       | Гарнир; Арпа                               | 140гр        |
|       | Қара бидай наны, бидай наны                | 100/80 гр    |
|       | Лимон қосылған шай                         | 200 гр       |
|       | Қосымша кешкі ас                           |              |
|       | Кондитерлік өнімдер                        | 30гр         |
|       | Шырындар                                   | 200 гр       |

|       |                                         |              |
|-------|-----------------------------------------|--------------|
| 7 күн | Таңғы ас                                |              |
|       | Сүтке піскен жүгері ботқасы             | 250 гр       |
|       | Бидай наны мен сары май                 | 80/25 гр     |
|       | Пісірілген жұмыртқа                     | 50 гр        |
|       | Кэмпит карамель                         | 15гр         |
|       | Кофе                                    | 200 гр       |
|       | Қосымша таңғы ас                        |              |
|       | Бидай наны, шұжық пен ірімшік           | 70/20/30гр   |
|       | Шырындар                                | 200гр        |
|       | Буға піскен асқабақ                     | 120гр        |
|       | Түстік ас                               |              |
|       | Қызылша салаты                          | 120гр        |
|       | Маш сорпасы с/қ                         | 300 гр       |
|       | Төфтели картоп еzbесімен                | 130гр        |
|       | Гарнир: Картоп еzbесі                   | 150гр        |
|       | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло | 100/60/50 гр |
|       | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр       |
|       | Қосымша ас                              |              |
|       | Балық кесектері                         | 120гр        |
|       | Қара бидай,бидай наны                   | 100/80 гр    |
|       | Жемістер                                | 250гр        |
|       | Лимон қосылған шай                      | 200 гр       |
|       | Кешкі ас                                |              |
|       | Қырыққабат салаты                       | 120 гр       |
|       | Манпар                                  | 300гр        |
|       | Қара бидай наны, бидай наны             | 100/70гр     |
|       | Лимон қосылған шай                      | 200 гр       |
|       | Қосымша кешкі ас                        |              |
|       | Кондитерлік өнімдер                     | 30 гр        |
|       | Айран                                   | 200 гр       |
| 8 күн | Таңғы ас                                |              |
|       | Сүтке піскен жарма ботқасы              | 250 гр       |
|       | Бидай наны мен сары май                 | 90/25гр      |
|       | Пісірілген жұмыртқа                     | 50 гр        |
|       | Қоюландырылған сүт қосылған какао       | 200 гр       |
|       | Кэмпиттер карамель                      | 15гр         |
|       | Қосымша таңғы ас                        |              |
|       | Бидай наны,қаймақ мен шұжық             | 100/30/30гр  |
|       | Жемістер                                | 250гр        |
|       | Шырындар                                | 200гр        |
|       | Түстік ас                               |              |
|       | Түздалған қияр салаты                   | 100 гр       |
|       | Авоглемоно к / б                        | 300 гр       |
|       | Ет қосылған Палау                       | 250гр        |
|       | Қара бидай наны,бидай наны              | 100/80гр     |
|       | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр       |
|       | Қосымша ас                              |              |
|       | Тоқаштар                                | 100гр        |
|       | Жемістер                                | 250гр        |
|       | Шырындар                                | 200гр        |
|       | Кешкі ас                                |              |
|       | Шұжық қосылған салат                    | 150 гр       |
|       | Етпен қуырылған картоп                  | 280 гр       |
|       | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло | 100/80/50гр  |
|       | Қант қосылған шай                       | 200 гр       |
|       | Қосымша кешкі ас                        |              |
|       | Кондитерлік өнімдер                     | 30 гр        |
|       | Айран                                   | 200 гр       |

|        |                                         |             |
|--------|-----------------------------------------|-------------|
| 9 күн  | Таңғы ас                                |             |
|        | Сүтке піскен 3 дәнді дақылдар ботқасы   | 250 гр      |
|        | Бидай наны, сары май мен ірімшік        | 90/25/20гр  |
|        | Қоюландырылған сүт қосылған шай         | 200 гр      |
|        | Бал                                     | 40 гр       |
|        | Қосымша таңғы ас                        |             |
|        | Жеміс қосылған сүзбе                    | 150гр       |
|        | Шырын                                   | 200гр       |
|        | Жемістер                                | 280гр       |
|        | Түстік ас                               |             |
|        | Жасыл бұршақ салат                      | 100 гр      |
|        | Харчо сорпасы с/қ                       | 300 гр      |
|        | Манты                                   | 250 гр      |
|        | Айран                                   | 200гр       |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 110/80гр    |
|        | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр      |
|        | Қосымша ас                              |             |
|        | Самса (асқабақ пен картоп қосылған)     | 120 гр      |
|        | Шырындар                                | 200гр       |
|        | Кешкі ас                                |             |
|        | Тұрып пен сәбіз салаты                  | 100 гр      |
|        | Болонье                                 | 150гр       |
|        | Гарнир:Картоп еzbесі                    | 150гр       |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 110/80 гр   |
|        | Лимон қосылған шай                      | 200 гр      |
|        | Қосымша кешкі ас                        |             |
|        | Кондитерлік өнімдер                     | 60 гр       |
|        | Айран                                   | 200 гр      |
| 10 күн | Таңғы ас                                |             |
|        | Сүтке піскен тары ботқасы               | 250 гр      |
|        | Бидай наны мен сары май                 | 90/25гр     |
|        | Пісірілген жұмыртқа                     | 50 гр       |
|        | Кәмпіт карамель                         | 18гр        |
|        | Тәтті шай сүтпен                        | 200 гр      |
|        | Қосымша таңғы ас                        |             |
|        | Бидай наны мен ірімшік                  | 80/30 гр    |
|        | Жемістер                                | 280гр       |
|        | Шырындар                                | 200гр       |
|        | Түстік ас                               |             |
|        | Тұздалған қияр мен картоп салаты        | 120 гр      |
|        | Қаймақ пен с/қ рассольник               | 300 гр      |
|        | Тауық етінен жасалған Чахохбили         | 130гр       |
|        | Гарнир: Күріш                           | 140гр       |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 100/80гр    |
|        | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр      |
|        | Қосымша ас                              |             |
|        | Тәтті тоқаш                             | 100гр       |
|        | Шырындар                                | 200гр       |
|        | Жемістер                                | 250гр       |
|        | Кешкі ас                                |             |
|        | Қырыққабат салаты                       | 120 гр      |
|        | Манпар                                  | 250 гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло | 110/80/50гр |
|        | Қант қосылған шай                       | 200 гр      |
|        | Қосымша кешкі ас                        |             |
|        | Кондитерлік өнімдер                     | 30гр        |
|        | Айран                                   | 200гр       |

|        |                                            |            |
|--------|--------------------------------------------|------------|
| 11 күн | Таңғы ас                                   |            |
|        | Сүтке піскен сұлы ботқасы                  | 250 гр     |
|        | Бидай наны мен сары май                    | 90/25гр    |
|        | Бал                                        | 40 гр      |
|        | Сүт қосылған Какао                         | 200 гр     |
|        | Пісірілген жұмыртқа                        | 50 гр      |
|        | Қосымша таңғы ас                           |            |
|        | Бидай наны мен қаймақ                      | 80/30гр    |
|        | Жемістер                                   | 250гр      |
|        | Шырындар                                   | 200гр      |
|        | Түстік ас                                  |            |
|        | Винегрет салаты                            | 150 гр     |
|        | Маш сорпа с/қ                              | 300 гр     |
|        | Пеште пісірілген балық                     | 120гр      |
|        | Балық тұздығы                              | 50гр       |
|        | Гарнир: Макарон                            | 130гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны                | 100/ 70гр  |
|        | Кептірілген жеміс компоты                  | 200 гр     |
|        | Қосымша ас                                 |            |
|        | Пицца (маргарита)                          | 120гр      |
|        | Жемістер                                   | 250гр      |
|        | Шырындар                                   | 200гр      |
|        | Кешкі ас                                   |            |
|        | Сәбіз салаты                               | 120гр      |
|        | Картоп пен тауық етінен бұқтырма           | 280гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны                | 110/80 гр  |
|        | Қант қосылған шай                          | 200 гр     |
|        | Қосымша кешкі ас                           |            |
|        | Кондитерлік өнімдер                        | 60 гр      |
|        | Лимон қосылған шай                         | 200гр      |
| 12 күн | Таңғы ас                                   |            |
|        | Сүтке піскен ұнтақ ботқасы                 | 250 гр     |
|        | Бидай наны сары маймен, ірімшік            | 90/25/20гр |
|        | Тәтті шай сүтпен                           | 200 гр     |
|        | Кәмпіттер карамель                         | 15гр       |
|        | Қосымша таңғы ас                           |            |
|        | Бұға піскен асқабақ                        | 120гр      |
|        | Жеміс қосылған сүзбе                       | 150гр      |
|        | Жемістер                                   | 250гр      |
|        | Шырындар                                   | 200гр      |
|        | Түстік ас                                  |            |
|        | Қызылша мен пияз салаты                    | 120 гр     |
|        | Қызыл бұршақ сорпасы с/қ                   | 300 гр     |
|        | Тефтели                                    | 130 гр     |
|        | Гарнир:Картоп езбесі                       | 150 гр     |
|        | Қара бидай наны , бидай наны               | 100/80 гр  |
|        | Шырындар                                   | 200 гр     |
|        | Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге) | 100гр      |
|        | Қосымша ас                                 |            |
|        | Тоқаштар                                   | 100 гр     |
|        | Жемістер                                   | 250гр      |
|        | Қоюландырылған сүт қосылған какао          | 200 гр     |
|        | Кешкі ас                                   |            |
|        | Пияз бен сәбіз салаты                      | 100 гр     |
|        | Дімләма                                    | 280гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны                | 110/80 гр  |
|        | Лимон қосылған шай                         | 200 гр     |
|        | Қосымша кешкі ас                           |            |
|        | Кондитерлік өнімдер                        | 30гр       |
|        | Айран                                      | 200 гр     |

|        |                                         |             |
|--------|-----------------------------------------|-------------|
| 13 күн | Таңғы ас                                |             |
|        | Сүтке піскен тары ботқасы               | 250 гр      |
|        | Бидай наны мен сары май                 | 60/25гр     |
|        | Кондитерлік өнімдер                     | 30гр        |
|        | Қоюландырылған сүт қосылған какао       | 200 гр      |
|        | Қосымша таңғы ас                        |             |
|        | Бидай наны, шұжық пен ірімшік           | 55/20/15 гр |
|        | Шырындар                                | 200 гр      |
|        | Жемістер                                | 250гр       |
|        | Қант, тәттілер                          | 40гр        |
|        | Түстік ас                               |             |
|        | Қызыл бұршақ салаты                     | 120гр       |
|        | Қолдан кеспе сорпасы с/қ                | 300 гр      |
|        | Котлет (бұршақ езбесімен)               | 140 гр      |
|        | Гарнир: Бұршақ езбесі                   | 150 гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 70/50гр     |
|        | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр      |
|        | Қосымша ас                              |             |
|        | Сырниктер                               | 100 гр      |
|        | Жемістер                                | 250гр       |
|        | Шырындар                                | 200 гр      |
|        | Кешкі ас                                |             |
|        | Ашытылған қырыққабат салаты             | 120 гр      |
|        | етпен лагман                            | 280 гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 70/60 гр    |
|        | Лимон қосылған шай                      | 200 гр      |
|        | Қосымша кешкі ас                        |             |
|        | Кондитерлік өнімдер                     | 24гр        |
|        | Айран                                   | 200 гр      |
| 14 күн | Таңғы ас                                |             |
|        | Сүтке піскен сұлы ботқасы               | 250 гр      |
|        | Бидай нан мен сары май                  | 60/25гр     |
|        | Пісірілген жұмыртқа                     | 50 гр       |
|        | Бал                                     | 34 гр       |
|        | Кэмпит карамель                         | 20гр        |
|        | Кофе                                    | 200 гр      |
|        | Қосымша таңғы ас                        |             |
|        | Қара бидай наны мен ірімшік             | 70/15 гр    |
|        | Буға піскен асқабақ                     | 120гр       |
|        | Жемістер                                | 250гр       |
|        | Шырындар                                | 200 гр      |
|        | Түстік ас                               |             |
|        | Бұршақ қосылған көкөніс салаты          | 150 гр      |
|        | Авоглемоно сорпасы с/қ                  | 300 гр      |
|        | Гуляш (піскен арпамен)                  | 140гр       |
|        | Гарнир: Қайнатылған арпа                | 150 гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 70/50 гр    |
|        | Кептірілген жеміс компоты               | 200 гр      |
|        | Қосымша ас                              |             |
|        | Балық кесектері                         | 120гр       |
|        | Қара бидай наны, бидай наны             | 70/60гр     |
|        | Шырындар                                | 200 гр      |
|        | Жемістер                                | 250гр       |
|        | Кешкі ас                                |             |
|        | Тұздалған қияр салаты                   | 100 гр      |
|        | Етпен көкөніс қуырмасы                  | 280 гр      |
|        | Қант қосылған шай                       | 200 гр      |
|        | Қара бидай наны, бидай наны мен повидло | 80/60/60гр  |
|        | Қосымша кешкі ас                        |             |
|        | Кондитерлік өнімдер                     | 40 гр       |
|        | Айран                                   | 200 гр      |

| Наименование                                                               | Дарын                                    |                |          |                                          | Цены        |          |           |         |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------------|-------------|----------|-----------|---------|
|                                                                            | Норма на одного ребенка (граммов в день) | Расход         | Остаток  | Норма на одного ребенка (граммов в день) |             |          |           |         |
| Бидай наны                                                                 | 1500.00                                  | 1400.00        | 100      | 300.00                                   | 262.00      | 5        | 366.8     | 2406.59 |
| Қара бидай наны                                                            | 1250.00                                  | 1150.00        | 100      | 250.00                                   | 254.00      | 5        | 292.1     |         |
| Бидай ұны                                                                  | 150.00                                   | 294.00         | -144     | 30.00                                    | 139.00      | 5        | 40.866    |         |
| Картон ұны                                                                 | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 388.00      | 5        | 0         |         |
| Крахмал                                                                    | 25.00                                    | 25.00          | 0        | 5.00                                     | 776.00      | 5        | 19.4      |         |
| <b>Жарма, бұршақ, макарон өнімдері</b>                                     | <b>625.00</b>                            | <b>625.00</b>  | <b>0</b> | <b>125.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Тары                                                                       | 30.00                                    | 50.00          | -20.00   | 6.00                                     | 290.00      | 5        | 14.5      |         |
| Қарақұмық                                                                  | 30.00                                    | 61.00          | -31.00   | 6.00                                     | 255.00      | 5        | 15.555    |         |
| Арпа                                                                       | 30.00                                    | 50.00          | -20.00   | 6.00                                     | 160.00      | 5        | 8         |         |
| Жарма                                                                      | 25.00                                    | 102.00         | -77.00   | 5.00                                     | 257.00      | 5        | 26.214    |         |
| Арпа жармасы                                                               | 25.00                                    | 0.00           | 25.00    | 5.00                                     | 186.00      | 5        | 0         |         |
| Бұршақ                                                                     | 55.00                                    | 26.00          | 29.00    | 11.00                                    | 207.00      | 5        | 5.382     |         |
| Күріш                                                                      | 30.00                                    | 80.00          | -50.00   | 6.00                                     | 303.00      | 5        | 24.24     |         |
| Сұлы жармасы                                                               | 100.00                                   | 50.00          | 50.00    | 20.00                                    | 410.00      | 5        | 20.5      |         |
| Бұршақ                                                                     | 0.00                                     | 26.00          | -26.00   |                                          | 410.00      | 5        |           |         |
| Маш                                                                        | 0.00                                     | 0.00           | 0.00     |                                          | 410.00      | 5        | 0         |         |
| Жүгері жармасы                                                             | 0.00                                     | 15.00          | -15.00   | 0.00                                     | 450.00      | 5        | 6.75      |         |
| Макарон өнімдері                                                           | 200.00                                   | 115.00         | 85.00    | 40.00                                    | 361.00      | 5        | 41.515    |         |
| Қызыл бұршақ                                                               | 100.00                                   | 50.00          | 50.00    | 20.00                                    | 581.00      | 5        | 29.05     |         |
| Картон                                                                     | 1950.00                                  | 1950.00        | 0.00     | 390.00                                   | 102.00      | 5        | 198.9     |         |
| <b>Жаңа піскен және консервіленген көкөністер және басқа да көк шөптер</b> | <b>3400.00</b>                           | <b>3400.00</b> | <b>0</b> | <b>680.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Қызанақ                                                                    | 600.00                                   | 0.00           | 600      | 120.00                                   | 462.00      | 5        | 0         |         |
| Қияр                                                                       | 750.00                                   | 0.00           | 750      | 150.00                                   | 420.00      | 5        | 0         |         |
| Қырыққабат                                                                 | 500.00                                   | 380.00         | 120      | 100.00                                   | 106.00      | 5        | 40.28     |         |
| Ашытылған қырыққабат                                                       | 500.00                                   | 250.00         | 250      | 100.00                                   | 714.00      | 5        | 178.5     |         |
| Қызылша                                                                    | 250.00                                   | 210.00         | 40       | 50.00                                    | 144.00      | 5        | 30.24     |         |
| Сәбіз                                                                      | 250.00                                   | 965.00         | -715     | 50.00                                    | 116.00      | 5        | 111.94    |         |
| Пияз                                                                       | 250.00                                   | 803.00         | -553     | 50.00                                    | 111.00      | 5        | 89.133    |         |
| Жасыл бұршақ                                                               | 300.00                                   | 100.00         | 200      | 60.00                                    | 745.00      | 5        | 74.5      |         |
| Болгар бұрышы                                                              |                                          | 107.00         | -107     |                                          | 352.00      | 5        | 37.664    |         |
| Асқабақ                                                                    |                                          | 210.00         | -210     |                                          | 352.00      | 5        | 73.92     |         |
| Сарымсақ                                                                   |                                          | 57.00          | -57      |                                          | 650.00      | 5        | 37.05     |         |
| Тұрып                                                                      |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 352.00      | 5        | 0         |         |
| Тұздалған қияр                                                             |                                          | 220.00         | -220     |                                          | 500.00      | 5        | 110       |         |
| Шалғам                                                                     |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 0.00        | 5        | 0         |         |
| Аскөк                                                                      |                                          | 98.00          | -98      |                                          | 800.00      | 5        | 78.4      |         |
| <b>Жаңа піскен жемістер</b>                                                | <b>3300.00</b>                           | <b>3299.65</b> | <b>0</b> | <b>660.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Апельсиндер                                                                | 400.00                                   | 0.00           | 400      | 80.00                                    | 539.00      | 5        | 0         |         |
| Мандариндер                                                                | 400.00                                   | 1600.00        | -1200    | 80.00                                    | 1139.00     | 5        | 1822.4    |         |
| Алма                                                                       | 2200.00                                  | 1657.00        | 543      | 440.00                                   | 307.00      | 5        | 508.699   |         |
| Алмұрт                                                                     | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 60.00                                    | 445.00      | 5        | 0         |         |
| Лимон                                                                      | 0.00                                     | 42.65          | -43      |                                          | 950.00      | 5        | 40.5175   |         |
| Кептірілген жемістер                                                       | 75.00                                    | 75.00          | 0        | 15.00                                    | 435.00      | 5        | 32.625    |         |
| <b>Шырындар</b>                                                            | <b>2500.00</b>                           | <b>2500.00</b> | <b>0</b> | <b>500.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Алма шырыны                                                                | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 233.00      | 5        | 116.5     |         |
| Қызанақ шырыны                                                             | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5     |         |
| Өрік шырыны                                                                | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5     |         |
| Жүзім шырыны                                                               | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 285.00      | 5        | 142.5     |         |
| Шабдалы шырыны                                                             | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5     |         |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                                                 | <b>300.00</b>                            | <b>300.00</b>  | <b>0</b> | <b>60.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Көпгиттер карамель                                                         | 55.00                                    | 55.00          | 0        | 11.00                                    | 954.00      | 5        | 52.47     |         |
| Вафли                                                                      | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 12.00                                    | 994.00      | 5        | 59.64     |         |
| Пряники                                                                    | 75.00                                    | 0.00           | 75       | 15.00                                    | 469.00      | 5        | 0         |         |
| Күлше                                                                      | 110.00                                   | 185.00         | -75      | 22.00                                    | 572.00      | 5        | 105.82    |         |
| Коржик                                                                     | 0.00                                     | 0.00           | 0        | 0.00                                     | 0.00        | 5        | 0         |         |
| <b>Қант және қант, тәттілер</b>                                            | <b>600.00</b>                            | <b>600.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Қант                                                                       | 350.00                                   | 350.00         | 0        | 70.00                                    | 265.00      | 5        | 92.75     |         |
| Қант, тәттілер                                                             | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 20.00                                    | 265.00      | 5        | 26.5      |         |
| Повидло                                                                    | 150.00                                   | 150.00         | 0        | 30.00                                    | 265.00      | 5        | 39.75     |         |
| Сары май                                                                   | 200.00                                   | 200.01         | 0        | 40.00                                    | 2205.00     | 5        | 441.02205 |         |
| Өсімдік майы                                                               | 90.00                                    | 90.00          | 0        | 18.00                                    | 483.00      | 5        | 43.47     |         |
| Жұмыртқа                                                                   | 250.00                                   | 250.00         | 0        | 50.00                                    | 27.00       | 5        | 135       |         |
| <b>Сүт, ашыған сүт өнімдері</b>                                            | <b>2250.00</b>                           | <b>2250.00</b> | <b>0</b> | <b>450.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Сүт                                                                        | 1000.00                                  | 1000.00        | 0        | 200.00                                   | 166.00      | 5        | 166       |         |
| Айран                                                                      | 1000.00                                  | 1000.00        | 0        | 200.00                                   | 269.00      | 5        | 269       |         |
| Қоюландырылған сүт                                                         | 250.00                                   | 250.00         | 0        | 50.00                                    | 983.00      | 5        | 245.75    |         |
| Сүзбе                                                                      | 350.00                                   | 350.00         | 0        | 70.00                                    | 1847.00     | 5        | 646.45    |         |
| <b>Барлығы ет + құс еті</b>                                                | <b>2100.00</b>                           | <b>2100.00</b> | <b>0</b> | <b>420.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| <b>Ет, ет өнімдері</b>                                                     | <b>1950.00</b>                           | <b>1950.00</b> | <b>0</b> | <b>390.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Қой еті                                                                    | 825.00                                   | 0.00           | 825      | 165.00                                   | 1655.00     | 5        | 0         |         |
| Сиыр еті                                                                   | 825.00                                   | 1950.00        | -1125    | 165.00                                   | 1722.00     | 5        | 3357.9    |         |
| Жылқы еті                                                                  | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 60.00                                    | 1780.00     | 5        | 0         |         |
| Құс                                                                        | 150.00                                   | 150.00         | 0        | 30.00                                    | 996.00      | 5        | 149.4     |         |
| <b>Балық және майшабақ (5 күн)</b>                                         | <b>450.00</b>                            | <b>450.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Жаңа мұздатылған балық                                                     | 200.00                                   | 0.00           | 200      | 40.00                                    | 860.00      | 5        | 0         |         |
| Минтай                                                                     | 0.00                                     | 250.00         | -250     |                                          | 890.00      | 5        | 222.5     |         |
| Судак                                                                      | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 860.00      | 5        | 0         |         |
| Сельдь                                                                     | 250.00                                   | 200.00         | 50       | 50.00                                    | 860.00      | 5        | 172       |         |
| <b>Шұжық өнімдері</b>                                                      | <b>50.00</b>                             | <b>50.00</b>   | <b>0</b> | <b>10.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>  |         |
| Вареная колбаса                                                            | 20.00                                    | 20.00          | 0        | 4.00                                     | 1530.00     | 5        | 30.6      |         |
| Жартылай ысталған шұжық                                                    | 30.00                                    | 30.00          | 0        | 6.00                                     | 1699.00     | 5        | 50.97     |         |
| Ысталған шұжық                                                             | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 2070.00     | 5        | 0         |         |

|                                           |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              |        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------|
| Қаймақ                                    | 100.00                                                     | 100.00           | 0                  | 20.00       | 1111.00     | 5             | 111.1       |              |        |
| Ірімшік                                   | 75.00                                                      | 75.00            | 0                  | 15.00       | 2632.00     | 5             | 197.4       |              |        |
| Шай                                       | 10.00                                                      | 14.20            | -4                 | 2.00        | 3072.00     | 5             | 43.6224     |              |        |
| Кофе                                      | 10.00                                                      | 2.00             | 8                  | 2.00        | 6728.00     | 5             | 13.456      |              |        |
| Какао                                     | 10.00                                                      | 10.00            | 0                  | 2.00        | 1449.00     | 5             | 14.49       |              |        |
| Тұз                                       | 75.00                                                      | 75.00            | 0                  | 15.00       | 54.00       | 5             | 4.05        |              |        |
| <b>Дәмдеуіштер</b>                        | <b>10.00</b>                                               | <b>10.18</b>     | <b>0</b>           | <b>2.00</b> | <b>0.00</b> | <b>5</b>      | <b>0</b>    |              |        |
| Лавр жапырағы                             | 1.65                                                       | 1.70             | 0                  | 0.33        | 2588.00     | 5             | 4.3996      |              |        |
| Қара бұрыш                                | 1.70                                                       | 1.92             | 0                  | 0.34        | 2588.00     | 5             | 4.967495094 |              |        |
| Қызыл бұрыш                               | 1.70                                                       | 1.35             | 0                  | 0.34        | 1967.00     | 5             | 2.65545     |              |        |
| Томат пастасы                             | 4.95                                                       | 5.20             | 0                  | 0.99        | 776.00      | 5             | 4.0352      |              |        |
| Пісіру ұнтағы                             |                                                            | 0.00             | 0                  |             | 2211.00     | 5             | 0           |              |        |
| Ұнтақталған даршын                        |                                                            | 0.00             | 0                  |             | 2759.00     | 5             | 0           |              |        |
| Хош иісті бұрыш                           |                                                            | 0.01             | 0                  |             | 2588.00     | 5             | 0.031056    |              |        |
| Ванилин                                   |                                                            | 0.00             | 0                  |             | 2759.00     | 5             | 0           |              |        |
| Ұнтақталған Имбирь                        |                                                            | 0.00             | 0                  |             | 2759.00     | 5             | 0           |              |        |
| Ашытқы                                    | 5.00                                                       | 5.00             | 0                  | 1.00        | 2759.00     | 5             | 13.795      |              |        |
| Бал                                       | 100.00                                                     | 100.00           | 0                  | 20.00       | 2588.00     | 5             | 258.8       |              |        |
|                                           |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              |        |
|                                           |                                                            |                  | <b>Дарын</b>       |             |             |               |             | <b>Дарын</b> |        |
| Тағамдардың атауы                         |                                                            | Брутто на 100 гр | Выход блюда, г     | Белки (гр)  | Жиры (гр)   | Углеводы (гр) | Килокалории | КК           |        |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Сүтке піскен жарма ботқасы</b>         |                                                            | <b>100</b>       | <b>250гр</b>       |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сүт                                       |                                                            | 53               | 110                | 6.24        | 6.1         | 19.7          | 158.64      | 198.3        | 1 день |
| Су                                        |                                                            | 23               | 56                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Жарма                                     |                                                            | 10               | 42                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сары май                                  |                                                            | 5                | 5                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қант                                      |                                                            | 4                | 10                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>            |                                                            |                  | <b>80/25гр</b>     |             |             |               |             |              | 1 день |
| Бидай наны                                |                                                            | 25               | 80                 | 2.1         | 0.6         | 13.1          | 66          | 277.2        | 1 день |
| Сары май                                  |                                                            | 25               | 25                 | 0.2         | 18.1        | 0.3           | 165.3       | 165.3        | 1 день |
| <b>Сүт қосылған Какао</b>                 |                                                            |                  | <b>200 гр</b>      |             |             |               |             |              | 1 день |
| Какао                                     |                                                            | 4                | 5                  | 4.5         | 3.79        | 24.5          | 132.82      | 132.82       | 1 день |
| Қант                                      |                                                            | 12               | 15                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сүт                                       |                                                            | 190              | 110                |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Пісірілген жұмыртқа</b>                |                                                            | <b>50</b>        | <b>50 гр</b>       |             |             |               |             |              | 1 день |
| Жұмыртқа                                  |                                                            | 1                | 50                 | 6.4         | 5.8         | 0.4           | 78.5        | 78.5         | 1 день |
| Тұз                                       |                                                            | 4                | 4                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Су                                        |                                                            | 300              | 300                |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Кампит карамель</b>                    |                                                            |                  | <b>15гр</b>        |             |             |               |             |              | 1 день |
| Кампиттер карамель                        | Конфеты карамель 2                                         | 12               | 18                 | 0.6         | 1.0         | 9.2           | 45.8        | 145.2        | 1 день |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>   |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Қара бидай наны, шұжық пен ірімшік</b> |                                                            |                  | <b>100/10/15гр</b> |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қара бидай наны                           |                                                            | 20               | 100                | 2.1         | 0.6         | 13.1          | 66          | 277.2        | 1 день |
| Жартылай ысталған шұжық                   |                                                            |                  | 10                 | 3.4         | 1           | 39            | 38.6        | 38.6         | 1 день |
| Ірімшік                                   |                                                            | 15               | 15                 | 5.2         | 5           | 0             | 65.8        | 98.7         | 1 день |
| <b>Жемістер</b>                           |                                                            |                  | <b>250гр</b>       |             |             |               |             |              | 1 день |
| Алма                                      |                                                            | 302              | 320                | 1           | 7           | 45.6          | 208         | 208          | 1 день |
| <b>Шырындар</b>                           |                                                            |                  | <b>200гр</b>       |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қызанақ шырыны                            |                                                            |                  | 250                | 1.0         |             | 25.4          | 110         | 137.5        | 1 день |
| <b>Түскі ас / обед</b>                    |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Қызылша мен пияз салаты</b>            |                                                            | <b>500гр</b>     | <b>120 гр</b>      |             |             |               |             |              | 1 день |
| Пияз                                      | Қуырамыз                                                   | 61               | 40                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қызылша                                   | Қуырылып тұрған пияздың үстіне саламыз жәй қойып пісіреміз | 400              | 120                |             |             |               |             |              | 1 день |
| Өсімдік майы                              |                                                            | 15               | 8                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Асқөк                                     |                                                            | 25               | 5                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Тұз                                       |                                                            | 10               | 3                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сарымсақ                                  |                                                            | 30               | 3                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қара бұрыш                                |                                                            | 1                | 1                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>"Минестрон" сорпасы с/қ</b>            |                                                            | <b>250</b>       | <b>300гр</b>       |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сүйек сорпасы                             |                                                            |                  |                    |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сыыр еті                                  | <b>Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные)</b>         | 250.00           | 90.00              | 6.1         | 1.87        | 0             | 41.23       | 41.23        | 1 день |
| Сәбіз                                     |                                                            | 16.60            | 35.00              |             |             |               |             |              | 1 день |
| Асқөк                                     | Петрушка или корень сельдерея                              | 15.40            | 20.00              |             |             |               |             |              | 1 день |
| Пияз                                      |                                                            | 6.20             | 30.00              |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сарымсақ                                  |                                                            | 4.5              | 4.0                |             |             |               |             |              | 1 день |
| Лавр жапырағы                             |                                                            | 0.01             | 0.20               |             |             |               |             |              | 1 день |
| Хош иісті бұрыш                           |                                                            | 0.01             | 0.01               |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қызыл бұрыш                               |                                                            | 0.10             | 0.15               |             |             |               |             |              | 1 день |
| Су                                        |                                                            | 200.0            | 240.0              |             |             |               |             |              | 1 день |
| Картоп                                    |                                                            | 55               | 160                | 1.13        | 0.19        | 7.31          | 35.47       | 42.56        | 1 день |
| Сәбіз                                     |                                                            | 17               | 50                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Қырыққабат                                | <b>или Кабачки свежие</b>                                  | 11.1             | 60.0               |             |             |               |             |              | 1 день |
| Болгар бұрышы                             | свежий                                                     | 10               | 7                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Томат пастасы                             | свежие                                                     | 9                | 0                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Тұз                                       |                                                            | 2                | 2                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| <b>Қырыққабат орамдары</b>                |                                                            | <b>60</b>        | <b>140гр</b>       |             |             |               | <b>60гр</b> | <b>240гр</b> | 1 день |
| Қырыққабат                                |                                                            | 30               | 80                 | 7.3         | 4.7         | 13.1          | 115.8       | 463.2        | 1 день |
| Күріш                                     |                                                            | 4                | 10                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сәбіз                                     |                                                            | 13               | 50                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Сыыр еті                                  |                                                            | 10               | 70                 | 0.0         |             |               |             |              | 1 день |
| Крахмал                                   |                                                            | 1                | 2                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Томат пастасы                             |                                                            | 5                | 2                  |             |             |               |             |              | 1 день |
| Пияз                                      |                                                            | 3                | 30                 |             |             |               |             |              | 1 день |
| Лавр жапырағы                             |                                                            | 0                | 0                  |             |             |               |             |              | 1 день |

|                                                |                              |              |                   |       |       |         |              |              |        |                              |
|------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------------------|-------|-------|---------|--------------|--------------|--------|------------------------------|
| Қызыл бұрыш                                    |                              | 0            | 0                 |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                            |                              | 1            | 2                 |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Өсімдік майы                                   |                              | 1            | 5                 |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Гарнир: картоп езбесі</b>                   |                              |              | <b>150гр</b>      |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Картоп                                         |                              | 133          | 190               | 2.0   | 0.1   | 19.5    | 82.17        | 123.26       | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                            |                              | 1            | 3                 |       |       |         |              | 0.00         | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Сүт                                            |                              | 19           | 35                | 0.5   | 0.6   | 0.8     | 10.44        | 15.66        | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Сары май                                       |                              | 3            | 5                 | 0.0   | 2.0   | 0.0     | 18.51        | 27.76        | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>             |                              |              | <b>95/70гр</b>    |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                                |                              | 20           | 95                | 1.3   | 0.2   | 6.8     | 33           | 165          | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                     |                              | 25           | 70                | 2.1   | 0.6   | 13.1    | 66           | 198          | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компаты</b>               |                              |              | <b>200 гр</b>     |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                           | Смесь сухофруктов            | 15           | 15                | 0.04  | 0.08  | 24.76   | 98.25        | 98.25        | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                             |                              | 200          | 200               |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                           |                              | 15           | 18                |       |       |         |              |              | 1 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>                    |                              |              |                   |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Тақаштар сүзбемен</b>                       |                              |              | <b>120гр</b>      |       |       |         | <b>100гр</b> |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бидай ұны                                      |                              | 55           | 50                | 8.16  | 3.27  | 42.03   | 230          | 229.5        | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бидай ұны                                      | Мука пшеничная на подпыление | 2            | 5                 |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Крахмал                                        |                              | 3            | 3                 |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қант                                           |                              | 5            | 10                |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сүзбе                                          |                              | 30           | 90                |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Өсімдік майы                                   |                              | 2            | 3                 |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Тұз                                            |                              | 1            | 2                 |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Ашытқы                                         | Дрожжи (прессованные)        | 1            | 1                 |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сү                                             |                              | 27           | 27                |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                       | Яйцо (для смазки)            | 12           | 15.00             |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Жемістер</b>                                |                              |              | <b>250гр</b>      |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Мандариндер                                    |                              | 140          | 320               | 2.4   | 0.6   | 22.5    | 114          | 114          | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                                |                              |              | <b>200гр</b>      |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жүзім шырыны                                   |                              | 200          | 250               | 0.8   | 0.5   | 40.8    | 175          | 175          | 1 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                     |                              |              |                   |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Ашытылған қырыққабат пен сәбіз салаты</b>   |                              | <b>500гр</b> | <b>120 гр</b>     |       |       |         | <b>100гр</b> |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Ашытылған қырыққабат                           |                              | 250          | 130.0             | 0.5   | 2.1   | 3.4     | 34.6         | 34.9         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                     |                              | 26           | 0.1               |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                          |                              | 100          | 35.0              |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                                   |                              | 20           | 7.0               |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Манпар</b>                                  |                              | <b>280</b>   | <b>300 гр</b>     |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                         |                              | 56           | 70                | 6.827 | 8.555 | 17.3506 | 165.788      | 198          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                          |                              | 15           | 35                |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                           |                              | 12           | 30                |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сиыр еті                                       |                              | 33           | 180               |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Макарон өнімдері                               |                              | 9            | 40                |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                                  |                              | 1            | 1                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                       |                              | 1            | 3                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                            |                              | 1            | 3                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                     |                              | 0            | 0                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                                   |                              | 5            | 5                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сары май                                       |                              | 2            | 2                 |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Су                                             |                              | 170          | 170               |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны мен повидло</b> |                              |              | <b>95/80/50гр</b> |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                                |                              | 20           | 95                | 1.3   | 0.2   | 6.8     | 33           | 165          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                     |                              | 25           | 80                | 2.1   | 0.6   | 13.1    | 66           | 198          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Повидло                                        |                              | 50           | 50                |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                      |                              |              | <b>200 гр</b>     |       |       |         |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                            | Чай черный                   | 0.2          | 1.3               | 0.4   | 0.1   | 0.1     | 2.8          | 2.8          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                           | Сахар                        | 10           | 18                |       |       | 10      | 39.9         | 39.9         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                          | Лимон                        | 10           | 10                | 0.1   | 0     | 0.3     | 3.4          | 3.4          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b>      |                              |              |                   |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                     |                              |              | <b>50гр</b>       |       |       |         |              |              | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                          |                              | 60           | 60                | 10    | 4.1   | 7.7     | 108          | 108          | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                                   |                              |              | <b>200 гр</b>     |       |       |         |              | <b>200гр</b> | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                          |                              | 200          | 200               | 5.8   | 5     | 8       | 106          | 106          | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                     |                              |              |                   |       |       |         |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас          |
| <b>Сүтке піскен сұлы батқасы</b>               |                              |              | <b>250гр</b>      |       |       |         |              |              | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сұлы жармасы                                   | Овсяная крупа Геркулес       | 28           | 50                | 3.7   | 1.7   | 18.4    | 99.4         | 124          | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                            |                              | 120          | 110               | 3.4   | 3.8   | 5.6     | 69.6         | 87           | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                            |                              | 1            | 2                 |       |       |         |              | 0            | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                           |                              | 5            | 10                |       |       | 5       | 18.7         | 23           | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                       |                              | 10           | 6                 | 0.13  | 7.3   | 0.1     | 66.1         | 83           | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бидай наны, сары май мен шұжық</b>          |                              |              | <b>80/25/10гр</b> |       |       |         |              |              | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бидай наны                                     |                              | 25           | 80                | 2.1   | 0.6   | 13.1    | 66           | 316.8        | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                       |                              |              | 25                | 0.1   | 20.6  | 0.2     | 187          | 187          | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жартылай ысталған шұжық                        |                              |              | 10                | 3.4   | 1     | 39      | 38.6         | 38.6         | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Қояландырылған сүт қосылған шай</b>         |                              |              | <b>200 гр</b>     |       |       |         |              |              | 2 день | Таңғы ас/Завтрак             |

|                                    |                                |        |         |      |      |       |       |        |        |                                 |
|------------------------------------|--------------------------------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------|
| Шай                                | Чай черный                     | 0      | 1.3     | 0.4  | 0.1  | 0.1   | 2.8   | 2.8    | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қоюландырылған сүт                 |                                | 40     | 90      | 5.5  | 9.4  | 59.4  | 308   | 308    | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                |                                |        | 40гр    |      |      |       |       |        | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                |                                | 40     | 45      | 0.3  | 0    | 32.1  | 129.6 | 129.6  | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таңғы ас / Второй таңғы ас |                                |        |         |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жеміс қосылған сүзбе               |                                | 150    | 150гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                               |                                | 200    | 188     | 0.3  | 0.2  | 24.2  | 99.8  | 66.6   | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қант                               |                                | 5      | 10      |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сүзбе                              |                                | 18     | 140     |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бұға піскен асқабақ                |                                | 900гр  | 120гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Асқабақ                            |                                | 800    | 150     |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бал                                |                                | 15     | 10      |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сары май                           |                                | 30     | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сү                                 |                                | 100    | 13      |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                           |                                |        | 200гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Өрік шырыны                        |                                | 200    | 250     | 1    |      | 25.4  | 110   | 137.5  | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас                |                                |        |         |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ салаты                |                                | 1000гр | 120гр   |      |      |       | 100гр | 100гр  | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                             | Піскен картоп                  | 540    | 80      | 2.5  | 2.01 | 3.73  | 51.14 | 51.14  | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Асқөк                              |                                | 75     | 9       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                |                                | 6      | 2       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                       |                                | 200    | 50      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                           | Піскен жұмыртқа                | 120    | 15.00   |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                       |                                | 150    | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бұршақ сорпасы с/к                 |                                | 200    | 300гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                           | Говядина б/к                   | 32     | 90      | 6.18 | 3.3  | 14.65 | 113   | 141.25 | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                             | Картофель                      | 100    | 150     |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бұршақ                             | Горох                          | 5      | 26      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                              | Морковь                        | 11     | 30      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                               | Лук репчатый                   | 10     | 30      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                       | Масло растительное             | 2      | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лавр жапырағы                      |                                | 0      | 0       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                      | Томатная паста (25%)           | 1      | 1       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                 | Вода                           | 150    | 225     |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бешбармақ                          |                                | 60     | 250гр   |      |      |       | 60гр  | 240гр  | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                               | Лук репчатый                   | 16     | 61      | 7.3  | 4.7  | 13.1  | 115.8 | 463.2  | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                          |                                | 16     | 60      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Крахмал                            |                                | 1      | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                           |                                | 39     | 280     |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                         |                                | 0      | 0       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                |                                | 1      | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                           |                                | 1      | 12      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Айран                              |                                |        | 200гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Айран                              |                                | 200    | 200     | 0.7  | 0.6  | 1     | 13.3  | 13.3   | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны, бидай наны        |                                |        | 95/70гр |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                    |                                | 20     | 95      | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33    | 165    | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                         |                                | 25     | 70      | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66    | 198    | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жеміс компоты          |                                |        | 200гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер               | Смесь сухофруктов              | 15     | 15      | 0.45 | 0.08 | 24.76 | 98.25 | 98.25  | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                               |                                | 15     | 18      |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                 |                                | 200    | 200     |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                              | сок лимона                     | 0      | 3       |      |      |       |       |        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қосымша ас / Полдник               |                                |        |         |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма запеканкасы                   |                                |        | 120гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                          |                                | 27.0   | 30.0    | 60.0 | 3.27 | 42.03 | 229.5 | 229.5  | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                            |                                |        | 3.0     |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                               | Тозаңдатуға арналған бидай ұны | 10.0   | 16.0    |      |      |       | 9.98  | 59.22  | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сүт                                |                                | 10.0   | 15.0    | 0.3  | 0.32 | 0.47  | 5.8   | 5.8    | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                           |                                | 6.0    | 13.0    | 0.8  | 0.8  | 0.04  | 9.97  | 9.97   | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сары май                           |                                | 8.0    | 5.0     | 0.0  | 0.03 | 6.16  | 0.03  | 57.6   | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма                               |                                | 30.0   | 189.0   | 2.4  | 2.4  | 1.8   | 0.66  | 28.2   | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                       |                                | 2.0    | 3.0     |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                |                                | 2.0    | 2.0     |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ашытқы                             | Ашытқы (сығымдалған)           | 1.0    | 1.3     | 0.1  | 0.12 | 0.004 | 0.08  | 0.85   | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Шырындар                           |                                |        | 200гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма шырыны                        |                                | 200    | 250     | 0.8  | 0.5  | 40.8  | 175   | 175    | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жемістер                           |                                |        | 250гр   |      |      |       |       |        | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                        |                                | 140    | 320     | 2.4  | 0.6  | 22.5  | 114   | 114    | 2 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Кешкі ас / кешкі ас                |                                |        |         |      |      |       |       |        | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |

|                                                |                                         |              |                 |     |      |      |               |              |        |                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------|-----|------|------|---------------|--------------|--------|---------------------------------|
| <b>Ашытылған қырыққабат пен қызылша салаты</b> |                                         | <b>600гр</b> | <b>150гр</b>    |     |      |      | <b>100гр</b>  |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Ашытылған қырыққабат                           |                                         | 300          | 120.0           |     |      |      | 29            |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызылша                                        |                                         | 120          | 40.0            |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                          |                                         | 100          | 25.0            |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                           |                                         | 80           | 20.0            |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Асқөк                                          |                                         | 10           | 2.0             |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                                   |                                         | 10           | 4.0             |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Тауық етінен жасалған Чахохбили</b>         |                                         | <b>100</b>   | <b>150гр</b>    |     |      |      | <b>100 гр</b> |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Құс                                            | Куриное филе/разобранная куриная голень | 52           | 150             | 9.5 | 10.1 | 5.1  | 516.1         | 1032.0       | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                                   |                                         | 5            | 6               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                           |                                         | 30           | 63              |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сарымсақ                                       |                                         | 1            | 5               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Томат пастасы                                  |                                         |              | 1               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай ұны                                      |                                         | 0            | 5               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лимон                                          |                                         | 0            | 0               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лавр жапырағы                                  |                                         | 0            | 0               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызыл бұрыш                                    |                                         | 0            | 0               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                            |                                         | 1            | 3               |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Су                                             |                                         | 12           | 30              |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Гарнир: Арпа</b>                            |                                         |              | <b>140гр</b>    |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Арпа                                           |                                         | 40           | 50              | 2.0 | 0.1  | 19.5 | 82.17         | 123.26       | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                            |                                         | 1            | 3               |     |      |      | 0.00          |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сары май                                       |                                         | 3            | 6               | 0.0 | 2.0  | 0.0  | 18.51         | 27.76        | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>             |                                         |              | <b>95/80гр</b>  |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны                                |                                         | 20           | 95              | 1.3 | 0.2  | 6.8  | 33            | 165          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай наны                                     |                                         | 25           | 80              | 2.1 | 0.6  | 13.1 | 66            | 198          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                      |                                         |              | <b>200 гр</b>   |     |      |      |               |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Шай                                            | черный чай                              | 0            | 1               | 0.4 | 0.1  | 0.1  | 2.8           | 2.8          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қант                                           | Сахар                                   | 10           | 18              |     |      | 10   | 39.9          | 39.9         | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лимон                                          | Лимон                                   | 10           | 10              | 0.1 | 0    | 0.3  | 3.4           | 3.4          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b>      |                                         |              |                 |     |      |      |               |              | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                     |                                         |              | <b>30гр</b>     |     |      |      |               |              | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Вафли                                          |                                         | 30           | 30              | 1   | 0.8  | 1.4  | 16.2          | 16.2         | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Тәтті шай сүтпен</b>                        |                                         |              | <b>200 гр</b>   |     |      |      |               | <b>200гр</b> | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Қант                                           |                                         |              | 10              |     |      |      |               |              | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Шай                                            |                                         | 200          | 1               | 5.8 | 5    | 8    | 106           | 106          | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                     |                                         |              |                 |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Сүтке піскен тары ботқасы</b>               |                                         | <b>155</b>   | <b>250гр</b>    |     |      |      | <b>155гр</b>  |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тары                                           | Крупа пшено                             | 33           | 35              | 5.6 | 7.9  | 21.7 | 180.4         | 300          | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                            |                                         | 38           | 61              |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                            |                                         | 38           | 110             |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тұз                                            |                                         | 1            | 2               |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                           |                                         | 3            | 10              |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                       |                                         | 5            | 5               |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Бидай нан мен сары май</b>                  |                                         |              | <b>80/25гр</b>  |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны                                     |                                         | 25           | 80              | 2.1 | 0.6  | 13.1 | 66            | 316.8        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                       |                                         | 25           | 25              | 0.1 | 20.6 | 0.2  | 187           | 187          | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Кампит карамель</b>                         |                                         |              | <b>20гр</b>     |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кампиттер карамель                             | Конфеты карамель 2                      | 12           | 19              | 0.6 | 1.0  | 9.2  | 45.8          | 145.2        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Кофе</b>                                    |                                         | <b>200гр</b> | <b>200 гр</b>   |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кофе                                           |                                         | 2            | 2               | 5.5 | 5.0  | 22.7 | 140.8         | 140.8        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                            |                                         | 150          | 150             |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                            |                                         | 50           | 45              |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                           |                                         | 12           | 18              |     |      |      |               |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Қосымша таң ас / Второй завтрак</b>         |                                         |              |                 |     |      |      |               |              | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Бидай наны мен ірімшік</b>                  |                                         |              | <b>80/30 гр</b> |     |      |      |               |              | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                                     |                                         | 25           | 80              | 2.1 | 0.6  | 13.1 | 66            | 158.4        | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Ірімшік                                        |                                         | 20           | 30              | 5.2 | 5    | 0    | 65.8          | 98.7         | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Жемістер</b>                                |                                         |              | <b>250гр</b>    |     |      |      |               |              | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                           |                                         | 400          | 320             | 1   | 7    | 45.6 | 208           | 208          | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Шырындар</b>                                |                                         |              | <b>200гр</b>    |     |      |      |               |              | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шабдалы шырыны                                 |                                         | 200          | 250             | 0.6 | 0.4  | 32.6 | 140           | 175          | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Түсті ас / түскі ас</b>                     |                                         |              |                 |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Тұздалған қияр салаты</b>                   |                                         |              | <b>120 гр</b>   |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                                 |                                         | 40           | 120             |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Асқөк                                          |                                         | 27           | 6               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                           |                                         | 20           | 20              |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                   |                                         | 6            | 2               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қолдан кеспе сорпасы с/қ</b>                |                                         | <b>265</b>   | <b>300 гр</b>   |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                                       |                                         | 200          | 90              |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картон                                         |                                         | 80           | 130             | 1.2 | 0.1  | 11.8 | 49.8          | 47.0         | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                           |                                         | 10           | 25              | 0.1 |      | 0.8  | 0.3           | 0.3          | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                          |                                         | 10           | 30              | 0.1 | 0.0  | 0.6  | 2.6           | 2.5          | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                                       |                                         | 16           | 13              |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                                      | Лапша по домашнему                      | 8            | 30              | 0.8 | 0.1  | 6.0  | 26.6          | 25.1         | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Крахмал                                        |                                         | 3            | 3               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                   |                                         | 2            | 2               | 0.0 | 1.5  | 0.0  | 13.2          | 12.5         | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                       |                                         | 2            | 2               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                            |                                         | 1            | 2               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лавр жапырағы                                  |                                         | 0            | 0               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                                     |                                         | 0            | 0               |     |      |      |               |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Асқөк                                          |                                         | 2            | 3               | 0.0 |      | 0.1  | 0.4           | 0.4          | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                             |                                         | 170          | 160             |     |      |      |               | 0.0          | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Ет қосылған Палау</b>                       |                                         | <b>200гр</b> | <b>250 гр</b>   |     |      |      | <b>200гр</b>  |              | 3 день | Түскі ас/Обед                   |

|                                           |                   |               |                   |      |      |       |            |              |        |                              |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|------|------|-------|------------|--------------|--------|------------------------------|
| Сиыр еті                                  |                   | 135           | 230               | 22   | 24.1 | 41.5  | 455.4      | 455          | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Күріш                                     |                   | 50            | 50                |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Пияз                                      |                   | 15            | 25                |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Сәбіз                                     |                   | 25            | 50                |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                 |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Асқөк                                     |                   | 2             | 3                 |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бұрыш                                |                   | 1             | 0                 |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Өсімдік майы                              |                   | 12            | 6                 |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                   |               | <b>95/70гр</b>    |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 95                | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33         | 165          | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 70                | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66         | 198          | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компаты</b>          |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                      | Смесь сухофруктов | 15            | 15                | 0.45 | 0.08 | 24.76 | 98.25      | 98.25        | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                      |                   | 15            | 20                |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона        | 0             | 3                 |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                   | 200           | 200               |      |      |       |            |              | 3 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>               |                   |               |                   |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Сүзбе мен асқабақтан запеканка</b>     |                   | <b>800гр</b>  | <b>120гр</b>      |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Асқабақ                                   | Тертая тыква      | 400.0         | 60.0              | 8    | 10.9 | 57.15 | 359        | 286.9        | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сүзбе                                     | творог            | 300.0         | 120.0             |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қаймақ                                    |                   | 130.0         | 50.0              |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  |                   | 150.0         | 14.0              |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жарма                                     | манка             | 110.0         | 20.0              |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қант                                      |                   | 35.0          | 8.0               |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сары май                                  |                   | 30.0          | 7.0               |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Жемістер</b>                           |                   |               | <b>250гр</b>      |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Мандариндер                               |                   | 140           | 320               | 2.4  | 0.6  | 22.5  | 114        | 114          | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                           |                   |               | <b>200гр</b>      |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жүзім шырыны                              |                   | 200           | 250               | 1.8  | 0.2  | 19    | 80         | 100          | 3 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                   |               |                   |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Пияз салаты</b>                        |                   | <b>1000гр</b> | <b>120 гр</b>     |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   | 1000          | 129               |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 5             | 3                 |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |                   | 3             | 4                 |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                   | 100           | 20                |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   | 3             | 2.00              |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Етпен қуырылған картоп</b>             |                   | <b>250</b>    | <b>250гр</b>      |      |      |       |            | <b>300гр</b> | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                    |                   | 144           | 190               | 3.5  | 0.7  | 28.5  | 134.8      | 161.8        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |                   | 0             | 0                 |      |      |       |            | 0.0          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   | 12            | 40                | 0.2  |      | 1.0   | 0.4        | 0.5          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   | 5             | 5                 |      | 6.0  |       | 53.9       | 64.7         | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сиыр еті                                  | Мясо говядины     | 90            | 180               | 16.7 | 14.4 |       | 196.2      | 235.4        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |                   | 60            | 1                 | 0.1  |      | 0.4   | 1.9        | 2.3          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                 |      |      |       |            | 0.0          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                   | 85            | 50                | 1.3  | 0.1  | 6.2   | 30.0       | 36.0         | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қырыққабат                                |                   | 85            | 110               | 1.8  | 0.2  | 4.7   | 28.0       | 33.6         | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Крахмал                                   |                   |               | 3                 |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                   |               | <b>95/80/50гр</b> |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 95                | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33         | 165          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 80                | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66         | 198          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Повидло                                   |                   | 25            | 50                | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66         | 198          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |      |       |            |              | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный        | 0             | 1.3               | 0.2  | 0    | 14    | 28         | 35           | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |                   |               | 20                |      |      | 10    | 39.9       | 39.9         | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                     |                   | 10            | 10                | 0.1  | 0    | 0.3   | 3.4        | 3.4          | 3 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                   |               |                   |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                   |               | <b>50гр</b>       |      |      |       |            |              | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |                   | 60            | 65                | 10   | 0.8  | 1.4   | 16.2       | 16.2         | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                              |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |      |       |            | <b>200гр</b> | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                     |                   | 200           | 200               | 5.8  | 5    | 8     | 106        | 106          | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                   |               |                   |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>3 жармадан жасалған сүт ботқасы</b>    |                   | <b>200</b>    | <b>250 гр</b>     |      |      |       | <b>200</b> |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тары                                      |                   | 40            | 15                | 3.7  | 1.7  | 18.4  | 99.4       | 124          | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қарақұмық                                 |                   |               | 15                |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жүгері жармасы                            |                   |               | 15                |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 120           | 110               | 3.4  | 3.8  | 5.6   | 69.6       | 87           | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                 |      |      |       |            | 0            | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 5             | 15                |      |      | 5     | 18.7       | 23           | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   | 10            | 5                 | 0.13 | 7.3  | 0.1   | 66.1       | 83           | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 50            | 63                |      |      |       |            | 0            | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>            |                   |               | <b>80/25гр</b>    |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бидай наны                                |                   | 20            | 80                | 1.6  | 0.5  | 10.5  | 52.8       | 316.8        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   |               | 25                | 0.1  | 20.6 | 0.2   | 187        | 187          | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бал</b>                                |                   |               | <b>40 гр</b>      |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бал                                       |                   |               | 45                | 0.3  | 0    | 32.1  | 129.6      | 129.6        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Сүт қосылған Какао</b>                 |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Какао                                     |                   | 4             | 5                 | 4.5  | 3.79 | 24.5  | 132.82     | 132.82       | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 12            | 15                |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 190           | 110               |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Пісірілген жұмыртқа</b>                |                   | <b>50</b>     | <b>50 гр</b>      |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жұмыртқа                                  |                   | 1             | 50                | 6.4  | 5.8  | 0.4   | 78.5       | 78.5         | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                   | 4             | 6                 |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 300           | 300               |      |      |       |            |              | 4 день | Таңғы ас/Завтрак             |

|                                            |                               |       |         |       |       |       |        |        |        |                                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------------------------|
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас           |                               |       |         |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны мен қаймақ                      |                               |       | 80/40гр |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                                 |                               | 15    | 80      | 1.6   | 0.5   | 10.5  | 52.8   | 316.8  | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қаймақ                                     |                               | 20    | 50      |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жемістер                                   |                               |       | 280гр   |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                       |                               | 300   | 320     | 0.8   | 0.5   | 34.2  | 156    | 156    | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                                   |                               |       | 200гр   |       |       |       | 200гр  |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Өрік шырыны                                |                               | 200   | 250     | 1.0   |       | 25.4  | 110.0  | 137.5  | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қант, таттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге) |                               |       | 100гр   |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қант, таттілер                             | Шоколадные конфеты            |       | 100     |       |       | 249.5 | 997.5  | 997.5  | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас                        |                               |       |         |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұршақ қосылған көкөніс салаты       |                               | 100   | 150 гр  |       |       |       | 150    | 200гр  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картон                                     |                               | 79    | 130     | 2.46  | 10.35 | 12.91 | 155.4  | 207.2  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                      |                               | 13    | 50      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұршақ                               |                               | 5     | 50      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                             |                               | 6     | 40      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                               | 10    | 20      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                               |                               | 10    | 8       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        |                               | 0     | 2       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш көже                                 |                               | 200   | 300 гр  |       |       |       | 200гр  | 250гр  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыр еті                                    |                               | 200   | 90      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                      |                               | 20    | 40      | 12.03 | 9.48  | 27.24 | 242.39 | 302.99 | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картон                                     |                               | 79    | 160     |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш                                      |                               | 32    | 20      |       |       |       | 30     | 40гр   | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                               |                               | 1     | 2       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                                 |                               | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аскөк                                      | Петрушка или корень сельдерея | 3     | 6       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                               | 1     | 25      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лавр жапырағы                              |                               | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                                |                               | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                         |                               | 26    | 32      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт саусының астында пісірілген балық      |                               | 80    | 120гр   |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Минтай                                     |                               | 200   | 250     | 15.61 | 9.38  | 27.65 | 262.84 | 328.55 | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                                 | Перец черный молотый          | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                                |                               | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        | Соль пищевая                  | 2     | 2       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт                                        |                               | 30    | 45      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                                  | Мука пшеничная                | 8     | 14      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                   | Яйца                          | 7     | 5       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                      |                               | 6     | 30      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                               | 6     | 30      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Ғарнир: картоп езбесі                      |                               |       | 150гр   |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картон                                     |                               | 133   | 190     | 2.0   | 0.1   | 19.5  | 82.17  | 123.26 | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        |                               | 1     | 3       |       |       |       | 0.00   |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт                                        |                               | 19    | 35      | 0.5   | 0.6   | 0.8   | 10.44  | 15.66  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                   |                               | 3     | 5       | 0.0   | 2.0   | 0.0   | 18.51  | 27.76  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны, бидай наны                |                               |       | 95/70гр |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                            |                               | 20    | 95      | 1.3   | 0.2   | 6.8   | 33     | 165    | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                                 |                               | 15    | 70      | 1.2   | 0.3   | 7.9   | 39.6   | 118.8  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жеміс компоты                  |                               |       | 200 гр  |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер                       | Смесь сухофруктов             | 10    | 15      | 0.08  | 0.08  | 18.9  | 87.75  | 87.75  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                         |                               | 200   | 200     |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                                       |                               | 15    | 20      |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                                      | сок лимона                    | 0     | 3       |       |       |       |        |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қосымша ас / Полдник                       |                               |       |         |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Пицца (маргарита)                          |                               | 200   | 120гр   |       |       |       |        | 200гр  | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                                  |                               | 65    | 50      | 8     | 30.17 | 4.77  | 323.01 | 323.01 | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                                    |                               | 3     | 3       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Вареная колбаса                            |                               |       | 10      |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                                       |                               | 20    | 6       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сары май                                   | Маргарин                      | 30    | 8       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                                   | Нан үгіндісі                  | 10    | 12      |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ашытқы                                     |                               | 3     | 1       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қызыл бұрыш                                |                               | 0     | 0       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                        |                               | 2     | 2       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Томат пастасы                              |                               | 33    | 1       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ірімшік                                    |                               | 30    | 15      |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                               |                               | 2     | 2       |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Шырындар                                   |                               |       | 200гр   |       |       |       |        |        | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қызанақ шырыны                             |                               | 200.0 | 250.0   | 0.4   | 0.1   | 0.1   | 2.8    | 2.8    | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |

|                                           |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              |        |                                 |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|------|------|--------------|--------------|--------|---------------------------------|
| <b>Жемістер</b>                           |                                             | <b>300</b>            | <b>280гр</b>        |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                               |                                             | 200.0                 | 320.0               |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Ашытылған қырыққабат салаты</b>        |                                             | <b>1000гр</b>         | <b>150гр</b>        |      |      |      |              | <b>150гр</b> | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Ашытылған қырыққабат                      |                                             | 320                   | 100                 |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                     |                                             | 100                   | 50                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызылша                                   |                                             | 90                    | 50                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                              |                                             | 200                   | 3                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бұрыш                                |                                             | 150                   | 0                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Лагман</b>                             |                                             | <b>100 пор.по 250</b> | <b>280гр</b>        |      |      |      | <b>100гр</b> | <b>250гр</b> | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сиыр еті                                  |                                             | 16600                 | 180                 | 4.3  | 3    | 11.8 | 91.6         | 229          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                      |                                             | 4760                  | 40                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Болгар бұрышы                             |                                             | 5590                  | 100                 |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Томат пастасы                             |                                             | 2000                  | 1                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сарымсақ                                  |                                             | 3840                  | 38                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                       |                                             | 200                   | 2                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бұрыш                                |                                             | 5                     | 0                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Макарон өнімдері                          | Спагетти                                    | 1850                  | 75                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лавр жапырағы                             |                                             | 0                     | 0                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Асқөк                                     |                                             | 945                   | 15                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                     |                                             | 6650                  | 66                  |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызыл бұрыш                               |                                             | 0                     | 0                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қартоп                                    |                                             | 6650                  | 150                 |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                              |                                             |                       | 3                   |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                                             |                       | <b>95/70 гр</b>     |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны                           |                                             | 20                    | 95                  | 1.3  | 0.2  | 6.8  | 33           | 165          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай наны                                |                                             | 25                    | 70                  | 2.1  | 0.6  | 13.1 | 66           | 198          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қоюландырылған сүт қосылған шай</b>    |                                             |                       | <b>200 гр</b>       |      |      |      |              |              | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Шай                                       | Чай черный                                  | 0.2                   | 3.0                 | 0.4  | 0.1  | 0.1  | 2.8          | 2.8          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қоюландырылған сүт                        |                                             | 40.0                  | 80.0                | 5.5  | 9.4  | 59.4 | 308.0        | 308.0        | 4 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                                             |                       | <b>30гр</b>         |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Вафли                                     |                                             |                       | 30                  | 1    | 0.8  | 1.4  | 16.2         | 16.2         | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Айран</b>                              |                                             | <b>200гр</b>          | <b>200гр</b>        |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                                     |                                             | 200                   | 200                 |      |      |      |              |              | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Сүтке піскен жарма ботқасы</b>         |                                             | <b>100</b>            | <b>250гр</b>        |      |      |      | <b>200</b>   | <b>250гр</b> | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                       |                                             | 50                    | 110                 | 6.24 | 6.1  | 19.7 | 158.64       | 198.3        | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                        |                                             | 23                    | 56                  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Жарма                                     |                                             | 10                    | 40                  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                  |                                             | 2                     | 2                   |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                      |                                             | 4                     | 15                  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Бидай наны, сары май мен ірімшік</b>   |                                             |                       | <b>75/25/15 гр</b>  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны                                |                                             | 25                    | 75                  | 2.1  | 0.6  | 13.1 | 66           | 158.4        | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                  |                                             |                       | 25                  | 0.1  | 3.6  |      | 33.1         |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Ірімшік                                   |                                             | 15                    | 15                  | 5.2  | 5    | 0    | 65.8         | 98.7         | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Тәтті шай сүтпен</b>                   |                                             | <b>200гр</b>          | <b>200 гр</b>       |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Шай                                       |                                             | 2                     | 2                   |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сү                                        |                                             | 150                   | 150                 |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                       |                                             | 40                    | 35                  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                      |                                             | 12                    | 20                  |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Кампит карамель</b>                    |                                             |                       | <b>15гр</b>         |      |      |      |              |              | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кампиттер карамель                        | Конфеты карамель 2                          | 12                    | 18                  | 0.6  | 1.0  | 9.2  | 45.8         | 145.2        | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>   |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Қара бидай, бидай наны мен сельдь</b>  |                                             |                       | <b>100/75/100гр</b> |      |      |      |              |              | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қара бидай наны                           |                                             | 20                    | 100                 | 1.3  | 0.2  | 6.8  | 33           | 165          | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                                |                                             | 15                    | 75                  | 1.6  | 0.5  | 10.5 | 52.8         | 316.8        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сельдь                                    |                                             |                       | 200                 |      |      |      |              |              | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Шырындар</b>                           |                                             |                       | <b>200гр</b>        |      |      |      |              |              | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма шырыны                               |                                             | 200                   | 250                 | 0.8  | 0.5  | 40.8 | 175          | 175          | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Жемістер</b>                           |                                             |                       | <b>250гр</b>        |      |      |      |              |              | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                      |                                             | 400                   | 320                 | 1    | 7    | 45.6 | 208          | 208          | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Түскі ас / түскі ас</b>                |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Колбаса қосылған салат</b>             |                                             | <b>1000гр</b>         | <b>150 гр</b>       |      |      |      |              | <b>150гр</b> | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қартоп                                    |                                             | 320                   | 100                 |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                     |                                             | 100                   | 60                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                                  |                                             | 90                    | 13                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Вареная колбаса                           |                                             | 200                   | 10                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                            |                                             | 150                   | 60                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                              |                                             | 100                   | 50                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                       |                                             | 10                    | 2                   |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Авоглемона с/қ</b>                     |                                             | <b>200</b>            | <b>300 гр</b>       |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүйек сорпасы                             |                                             |                       |                     |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                  | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250.00                | 90.00               | 6.1  | 1.87 | 0    | 41.23        | 41.23        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қартоп                                    |                                             | 25                    | 80                  | 0.9  | 3.37 | 5.55 | 56.07        | 70.09        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                     |                                             | 25                    | 40                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Асқөк                                     | Петрушка или корень сельдерея               | 29                    | 23                  |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                      |                                             | 4                     | 5                   |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                  |                                             | 0                     | 0                   |      |      |      |              |              | 5 день | Түскі ас/Обед                   |

|                                           |                        |               |                    |      |      |       |               |              |        |                              |
|-------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------------|------|------|-------|---------------|--------------|--------|------------------------------|
| Тұз                                       |                        | 1             | 3                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Заправка                                  |                        | 32            | 40                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Жұмыртқа                                  | Желтки                 | 4             | 5                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона             | 0             | 0                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                        | 28            | 35                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Котлет</b>                             |                        | <b>100</b>    | <b>130гр</b>       |      |      |       | <b>100 гр</b> | <b>200гр</b> | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Сыыр еті                                  |                        | 82            | 200                | 16.1 | 13.1 | 6.6   | 209.00        | 418          | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Крахмал                                   |                        | 1             | 2                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                        | 14            | 40                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Қызыл бұрыш                               |                        | 0             | 0                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Пияз                                      |                        | 16            | 40                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                        | 19            | 38                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Жұмыртқа                                  |                        | 35            | 12                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                        |               | 2                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қайнатылған қарақұмық</b>              |                        |               | <b>130гр</b>       |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Қарақұмық                                 |                        | 30            | 46                 | 2.0  | 2.9  | 15.2  | 95.8          | 95.81        | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                        | 80            | 80                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                        |               | <b>95/70гр</b>     |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                           |                        | 20            | 95                 | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33            | 165          | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                        | 25            | 70                 | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66            | 198          | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>          |                        |               | <b>200гр</b>       |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                      | Смесь сухофруктов      | 15            | 15                 | 0.45 | 0.08 | 24.76 | 98.25         | 98.25        | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                        | 200           | 200                |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                      |                        | 15            | 20                 |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона             | 0             | 3                  |      |      |       |               |              | 5 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>               |                        |               |                    |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Тампақ тақаш тосаппен</b>              |                        | <b>70гр</b>   | <b>120гр</b>       |      |      |       | <b>100гр</b>  | <b>200гр</b> | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бидай ұны                                 |                        | 641           | 50                 | 4.49 | 2.44 | 28.51 | 205.28        | 205          | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қант                                      |                        | 34            | 6                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сары май                                  | Маргарин               | 29            | 4                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Крахмал                                   |                        | 2             | 3                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  |                        | 34            | 14                 |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Тұз                                       |                        | 10            | 2                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Ашытқы                                    | пресован               | 19            | 1                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сүт                                       |                        | 258           | 20                 |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Повидло                                   |                        | 915           | 50                 |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  |                        | 50            | 12                 |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Өсімдік майы                              | парақтарды майлау үшін | 13            | 1                  |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                           |                        |               | <b>200гр</b>       |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Шабдалы шырыны                            |                        | 200           | 250                | 1.8  | 0.2  | 19.0  | 80.0          | 100.0        | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Жемістер</b>                           |                        |               | <b>250гр</b>       |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Мандариндер                               |                        | 200           | 320                | 1.8  | 0.2  | 19.0  | 80.0          | 100.0        | 5 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                        |               |                    |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Сәбіз салаты</b>                       |                        | <b>100гр</b>  | <b>120 гр</b>      |      |      |       |               | <b>150гр</b> | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                        | 90            | 149                |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                        | 10            | 50                 |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                  |                        | 2             | 4                  |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                        | 1             | 2                  |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                        | 2             | 2                  |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Дымлалма</b>                           |                        | <b>250</b>    | <b>250гр</b>       |      |      |       |               | <b>250гр</b> | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Асқөк                                     |                        | 1             | 6                  | 0.0  |      | 0.1   | 0.3           | 0.3          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                    |                        | 175           | 170                | 3.5  | 0.7  | 28.5  | 134.8         | 134.8        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |                        | 0             | 0                  |      |      |       |               | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                        | 12            | 50                 | 0.2  |      | 1.0   | 0.4           | 0.4          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                        | 6             | 5                  |      | 6.0  |       | 53.9          | 53.9         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сыыр еті                                  | Мясо говядины          | 90            | 180                | 16.7 | 14.4 |       | 196.2         | 196.2        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |                        | 0             | 0                  |      |      |       |               | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |                        | 12            | 1                  | 0.1  |      | 0.4   | 1.9           | 1.9          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |                        | 0             | 0                  |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұрыш                               |                        | 0             | 0                  |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                        | 1             | 3                  |      |      |       |               | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                        | 70            | 70                 | 1.3  | 0.1  | 6.2   | 30.0          | 30.0         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қырыққабат                                |                        | 85            | 130                | 1.8  | 0.2  | 4.7   | 28.0          | 28.0         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай, бидай наны шұжықпен</b>    |                        |               | <b>95/70/10 гр</b> |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |                        | 20            | 95                 | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33            | 163.4        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |                        | 25            | 70                 | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66            | 198          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Жартылай ысталған шұжық                   |                        | 10            | 10                 | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66            | 198          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қояландырылған сүт қосылған шай</b>    |                        |               | <b>200 гр</b>      |      |      |       |               |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный             | 0             | 3.0                | 0.4  | 0.1  | 0.1   | 2.8           | 2.8          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қояландырылған сүт                        |                        | 40            | 80                 | 3.2  | 3.4  | 22.4  | 132           | 164          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                        |               |                    |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                        |               | <b>50гр</b>        |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |                        | 60            | 60                 | 10   | 4.1  | 7.7   | 108           | 108          | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                              |                        | <b>200 гр</b> | <b>200гр</b>       |      |      |       |               |              | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                     |                        | 200           | 200                | 5.8  | 5.0  | 8     | 106           | 106          | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |



| Наименование                                                               | Дарын                                    |                |          |                                          | Цены        |          |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------------|-------------|----------|----------|------|
|                                                                            | Норма на одного ребенка (граммов в день) | Расход         | Остаток  | Норма на одного ребенка (граммов в день) |             |          |          |      |
| Бидай наны                                                                 | 600.00                                   | 600.00         | 0        | 300.00                                   | 262.00      | 2        | 157.2    | 2452 |
| Қара бидай наны                                                            | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 250.00                                   | 254.00      | 2        | 127      |      |
| Бидай ұны                                                                  | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 139.00      | 2        | 8.34     |      |
| Картоп ұны                                                                 | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 388.00      | 2        | 0        |      |
| Крахмал                                                                    | 10.00                                    | 10.00          | 0        | 5.00                                     | 776.00      | 2        | 7.76     |      |
| <b>Жарма, бұршақ, макарон өнімдері</b>                                     | <b>250.00</b>                            | <b>250.00</b>  | <b>0</b> | <b>125.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Тары                                                                       | 12.00                                    | 0.00           | 12       | 6.00                                     | 290.00      | 2        | 0        |      |
| Қарақұмық                                                                  | 12.00                                    | 0.00           | 12       | 6.00                                     | 255.00      | 2        | 0        |      |
| Арпа                                                                       | 12.00                                    | 58.00          | -46      | 6.00                                     | 160.00      | 2        | 9.28     |      |
| Жарма                                                                      | 10.00                                    | 15.00          | -5       | 5.00                                     | 257.00      | 2        | 3.855    |      |
| Арпа жармасы                                                               | 10.00                                    | 0.00           | 10       | 5.00                                     | 186.00      | 2        | 0        |      |
| Бұршақ                                                                     | 22.00                                    | 0.00           | 22       | 11.00                                    | 207.00      | 2        | 0        |      |
| Күріш                                                                      | 12.00                                    | 10.00          | 2        | 6.00                                     | 303.00      | 2        | 3.03     |      |
| Сұлы жармасы                                                               | 40.00                                    | 40.00          | 0        | 20.00                                    | 410.00      | 2        | 16.4     |      |
| Маш                                                                        | 0.00                                     | 24.00          | -24      | 0.00                                     | 410.00      | 2        | 9.84     |      |
| Жүгері жармасы                                                             | 0.00                                     | 35.00          | -35      | 0.00                                     | 450.00      | 2        | 15.75    |      |
| Макарон өнімдері                                                           | 80.00                                    | 38.00          | 42       | 40.00                                    | 361.00      | 2        | 13.718   |      |
| Қызыл бұршақ                                                               | 40.00                                    | 30.00          | 10       | 20.00                                    | 581.00      | 2        | 17.43    |      |
| Картоп                                                                     | 780.00                                   | 780.00         | 0        | 390.00                                   | 102.00      | 2        | 79.56    |      |
| <b>Жаңа піскен және консервіленген көкөністер және басқа да көк шөптер</b> | <b>1360.00</b>                           | <b>1360.00</b> | <b>0</b> | <b>680.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Қызанақ                                                                    | 240.00                                   | 0.00           | 240      | 120.00                                   | 462.00      | 2        | 0        |      |
| Қияр                                                                       | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 150.00                                   | 420.00      | 2        | 0        |      |
| Қырыққабат                                                                 | 200.00                                   | 80.00          | 120      | 100.00                                   | 106.00      | 2        | 8.48     |      |
| Ашытылған қырыққабат                                                       | 200.00                                   | 143.00         | 57       | 100.00                                   | 714.00      | 2        | 102.102  |      |
| Қызылша                                                                    | 100.00                                   | 150.00         | -50      | 50.00                                    | 144.00      | 2        | 21.6     |      |
| Сәбіз                                                                      | 100.00                                   | 307.00         | -207     | 50.00                                    | 116.00      | 2        | 35.612   |      |
| Пияз                                                                       | 100.00                                   | 247.00         | -147     | 50.00                                    | 111.00      | 2        | 27.417   |      |
| Жасыл бұршақ                                                               | 120.00                                   | 50.00          | 70       | 60.00                                    | 745.00      | 2        | 37.25    |      |
| Болгар бұрышы                                                              |                                          | 25.00          | -25      |                                          | 352.00      | 2        | 8.8      |      |
| Асқабақ                                                                    |                                          | 220.00         | -220     |                                          | 352.00      | 2        | 77.44    |      |
| Сарымсақ                                                                   |                                          | 6.00           | -6       |                                          | 650.00      | 2        | 3.9      |      |
| Тұрып                                                                      |                                          | 78.00          | -78      |                                          | 352.00      | 2        | 27.456   |      |
| Тұздалған қияр                                                             |                                          | 20.00          | -20      |                                          | 500.00      | 2        | 10       |      |
| Шалғам                                                                     |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 0.00        | 2        | 0        |      |
| Аскөк                                                                      |                                          | 34.00          | -34      |                                          | 800.00      | 2        | 27.2     |      |
| <b>Жаңа піскен жемістер</b>                                                | <b>1320.00</b>                           | <b>1320.00</b> | <b>0</b> | <b>660.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Апельсиндер                                                                | 160.00                                   | 0.00           | 160      | 80.00                                    | 539.00      | 2        | 0        |      |
| Мандариндер                                                                | 160.00                                   | 640.00         | -480     | 80.00                                    | 1139.00     | 2        | 728.96   |      |
| Алма                                                                       | 880.00                                   | 651.00         | 229      | 440.00                                   | 307.00      | 2        | 199.857  |      |
| Алмұрт                                                                     | 120.00                                   | 0.00           | 120      | 60.00                                    | 445.00      | 2        | 0        |      |
| Лимон                                                                      | 0.00                                     | 29.00          | -29      |                                          | 950.00      | 2        | 27.55    |      |
| Кептірілген жемістер                                                       | 30.00                                    | 30.00          | 0        | 15.00                                    | 435.00      | 2        | 13.05    |      |
| <b>Шырындар</b>                                                            | <b>1000.00</b>                           | <b>1000.00</b> | <b>0</b> | <b>500.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Алма шырыны                                                                | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 233.00      | 2        | 58.25    |      |
| Қызанақ шырыны                                                             | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 69.75    |      |
| Өрік шырыны                                                                | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 69.75    |      |
| Жүзім шырыны                                                               | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 285.00      | 2        | 71.25    |      |
| Шабдалы шырыны                                                             | 200.00                                   | 0.00           | 200      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 0        |      |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                                                 | <b>120.00</b>                            | <b>120.00</b>  | <b>0</b> | <b>60.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Көмпиттер карамель                                                         | 22.00                                    | 20.00          | 2        | 11.00                                    | 954.00      | 2        | 19.08    |      |
| Вафли                                                                      | 24.00                                    | 35.00          | -11      | 12.00                                    | 994.00      | 2        | 34.79    |      |
| Пряник                                                                     | 30.00                                    | 0.00           | 30       | 15.00                                    | 469.00      | 2        | 0        |      |
| Күлше                                                                      | 44.00                                    | 65.00          | -21      | 22.00                                    | 572.00      | 2        | 37.18    |      |
| Коржик                                                                     | 0.00                                     | 0.00           | 0        | 0.00                                     | 0.00        | 2        | 0        |      |
| <b>Қант және қант, тәттілер</b>                                            | <b>200.00</b>                            | <b>200.00</b>  | <b>0</b> | <b>120.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Қант                                                                       | 140.00                                   | 140.00         | 0        | 70.00                                    | 265.00      | 2        | 37.1     |      |
| Қант, тәттілер                                                             | 40.00                                    | 40.00          | 0        | 20.00                                    | 265.00      | 2        | 10.6     |      |
| Повидло                                                                    | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 265.00      | 2        | 15.9     |      |
| Сары май                                                                   | 80.00                                    | 80.00          | 0        | 40.00                                    | 2205.00     | 2        | 176.4    |      |
| Өсімдік майы                                                               | 36.00                                    | 36.00          | 0        | 18.00                                    | 483.00      | 2        | 17.388   |      |
| Жұмыртқа                                                                   | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 50.00                                    | 27.00       | 2        | 54       |      |
| <b>Сүт, ашыған сүт өнімдері</b>                                            | <b>900.00</b>                            | <b>900.00</b>  | <b>0</b> | <b>450.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Сүт                                                                        | 400.00                                   | 400.00         | 0        | 200.00                                   | 166.00      | 2        | 66.4     |      |
| Айран                                                                      | 400.00                                   | 400.00         | 0        | 200.00                                   | 269.00      | 2        | 107.6    |      |
| Қоюландырылған сүт                                                         | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 50.00                                    | 983.00      | 2        | 98.3     |      |
| Сүзбе                                                                      | 140.00                                   | 140.00         | 0        | 70.00                                    | 1847.00     | 2        | 258.58   |      |
| <b>Барлығы ет + құс еті</b>                                                | <b>840.00</b>                            | <b>840.00</b>  | <b>0</b> | <b>420.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| <b>Ет, ет өнімдері</b>                                                     | <b>780.00</b>                            | <b>780.00</b>  | <b>0</b> | <b>390.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Қой еті                                                                    | 330.00                                   | 0.00           | 330      | 165.00                                   | 1655.00     | 2        | 0        |      |
| Сиыр еті                                                                   | 330.00                                   | 780.00         | -450     | 165.00                                   | 1722.00     | 2        | 1343.16  |      |
| Жылқы еті                                                                  | 120.00                                   | 0.00           | 120      | 60.00                                    | 1780.00     | 2        | 0        |      |
| Құс                                                                        | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 996.00      | 2        | 59.76    |      |
| <b>Балық және майшабақ</b>                                                 | <b>180.00</b>                            | <b>180.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b> |      |
| Жаңа мұздатылған балық                                                     | 80.00                                    | 0.00           | 80       | 40.00                                    | 860.00      | 2        | 0        |      |
| Минтай                                                                     | 0.00                                     | 180.00         | -180     |                                          | 890.00      | 2        | 160.2    |      |
| Судак                                                                      | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 860.00      | 2        | 0        |      |

|                         |              |              |          |              |             |          |             |
|-------------------------|--------------|--------------|----------|--------------|-------------|----------|-------------|
| Сельдь                  | 100.00       | 0.00         | 100      | 50.00        | 860.00      | 2        | 0           |
| <b>Шұжық өнімдері</b>   | <b>20.00</b> | <b>20.00</b> | <b>0</b> | <b>10.00</b> | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b>    |
| Вареная колбаса         | 8.00         | 0.00         | 8        | 4.00         | 1530.00     | 2        | 0           |
| Жартылай ысталған шұжық | 12.00        | 20.00        | -8       | 6.00         | 1699.00     | 2        | 33.98       |
| Ысталған шұжық          | 0.00         | 0.00         | 0        |              | 2070.00     | 2        | 0           |
| Қаймақ                  | 40.00        | 40.00        | 0        | 20.00        | 1111.00     | 2        | 44.44       |
| Ірімшік                 | 30.00        | 30.00        | 0        | 15.00        | 2632.00     | 2        | 78.96       |
| Шай                     | 4.00         | 4.00         | 0        | 2.00         | 3072.00     | 2        | 12.288      |
| Кофе                    | 4.00         | 4.00         | 0        | 2.00         | 6728.00     | 2        | 26.912      |
| Какао                   | 4.00         | 4.00         | 0        | 2.00         | 1449.00     | 2        | 5.796       |
| Тұз                     | 30.00        | 29.78        | 0        | 15.00        | 54.00       | 2        | 1.608085409 |
| <b>Дәмдеуіштер</b>      | <b>4.00</b>  | <b>3.80</b>  | <b>0</b> | <b>2.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0</b>    |
| Лавр жапырағы           | 0.66         | 0.65         | 0        | 0.33         | 2588.00     | 2        | 1.6822      |
| Қара бұрыш              | 0.68         | 0.72         | 0        | 0.34         | 2588.00     | 2        | 1.855596    |
| Қызыл бұрыш             | 0.68         | 0.23         | 0        | 0.34         | 1967.00     | 2        | 0.45241     |
| Томат пастасы           | 1.98         | 2.20         | 0        | 0.99         | 776.00      | 2        | 1.7072      |
| Пісіру ұнтағы           |              | 0.00         | 0        |              | 2211.00     | 2        | 0           |
| Ұнтақталған даршын      |              | 0.00         | 0        |              | 2759.00     | 2        | 0           |
| Хош иісті бұрыш         |              | 0.00         | 0        |              | 2588.00     | 2        | 0           |
| Ванилин                 |              | 0.00         | 0        |              | 2759.00     | 2        | 0           |
| Ұнтақталған Имбирь      |              | 0.00         | 0        |              | 2759.00     | 2        | 0           |
| Ашытқы                  | 2.00         | 0.00         | 2        | 1.00         | 2759.00     | 2        | 0           |
| Бал                     | 40.00        | 40.00        | 0        | 20.00        | 2588.00     | 2        | 103.52      |

|                                                   |                                             | Дарын            |                |            |           | Дарын         |              |                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------|------------|-----------|---------------|--------------|------------------|
| Тағамдардың атауы                                 |                                             | Брутто на 100 гр | Выход блюда, г | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Килокалори и | КК               |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                        |                                             |                  |                |            |           |               |              | 6 день           |
| <b>Сүтке піскен сұлы ботқасы</b>                  |                                             | <b>200</b>       | <b>250гр</b>   |            |           |               | <b>200</b>   | Таңғы ас/Завтрак |
| Сұлы жармасы                                      | Геркулес                                    | 28               | 40             | 3.7        | 1.7       | 18.4          | 99.4         | 124              |
| Сүт                                               |                                             | 120              | 115            | 3.4        | 3.8       | 5.6           | 69.6         | 87               |
| Тұз                                               |                                             | 1                | 1              |            |           |               |              | 0                |
| Қант                                              |                                             | 5                | 15             |            |           | 5             | 18.7         | 23               |
| Сары май                                          |                                             | 10               | 7              | 0.13       | 7.3       | 0.1           | 66.1         | 83               |
| Су                                                |                                             | 50               | 63             |            |           |               |              | 0                |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>                    |                                             |                  | <b>80/25гр</b> |            |           |               |              | 6 день           |
| Бидай наны                                        |                                             | 25               | 80             | 2.1        | 0.6       | 13.1          | 66           | 316.8            |
| Сары май                                          |                                             |                  | 25             | 0.1        | 20.6      | 0.2           | 187          | 187              |
| <b>Жеміс қосылған сүзбе</b>                       |                                             | <b>150</b>       | <b>150гр</b>   |            |           |               |              | 6 день           |
| Қант                                              |                                             | 5                | 10             |            |           | 10            | 39.9         | 39.9             |
| Алма                                              |                                             | 200              | 180            | 0.3        | 0.2       | 24.2          | 99.8         | 66.6             |
| Сүзбе                                             |                                             | 18               | 100            |            |           |               |              |                  |
| <b>Қоюландырылған сүт қосылған какао</b>          |                                             |                  | <b>200 гр</b>  |            |           |               |              | 6 день           |
| Какао                                             |                                             | 0                | 4.0            | 0.4        | 0.1       | 0.1           | 2.8          | 2.8              |
| Қант                                              | Сахар                                       | 10               | 10             |            |           | 10            | 39.9         | 39.9             |
| Қоюландырылған сүт                                |                                             | 10               | 100            | 0.1        | 0         | 0.3           | 3.4          | 3.4              |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>           |                                             |                  |                |            |           |               |              | 6 день           |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                        |                                             |                  | <b>30 гр</b>   |            |           |               |              | 6 день           |
| Вафли                                             |                                             |                  | 35             |            |           |               |              | 6 день           |
| <b>Жемістер</b>                                   |                                             |                  | <b>250гр</b>   |            |           |               |              | 6 день           |
| Мандариндер                                       |                                             | 140              | 320            | 2.4        | 6         | 22.4          | 114          | 114              |
| <b>Шырындар</b>                                   |                                             | <b>200 гр</b>    | <b>200 гр</b>  |            |           |               |              | 6 день           |
| Өрік шырыны                                       |                                             | 200              | 250            | 1.0        |           | 25.4          | 110          | 137.5            |
| <b>Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге)</b> |                                             |                  | <b>40гр</b>    |            |           |               |              | 6 день           |
| Қант, тәттілер                                    | Шоколадные конфеты                          |                  | 40             |            |           | 249.5         | 997.5        | 997.5            |
| <b>Түскі ас / обед</b>                            |                                             |                  |                |            |           |               |              | 6 день           |
| <b>Тұрып пен сәбіз салаты</b>                     |                                             |                  | <b>120 гр</b>  |            |           |               | <b>100гр</b> | 6 день           |
| Сәбіз                                             |                                             | 200              | 60             | 0.98       | 6.15      | 3.73          | 74.2         | 74.2             |
| Тұрып                                             |                                             | 200              | 78             |            |           |               |              |                  |
| Аскөк                                             |                                             | 60               | 15             |            |           |               |              |                  |
| Қаймақ                                            |                                             | 150              | 10             |            |           |               |              |                  |
| Тұз                                               |                                             | 5                | 2              |            |           |               |              |                  |
| <b>Рассольник сорпасы с/қ</b>                     |                                             | <b>250</b>       | <b>300 гр</b>  |            |           |               | <b>250гр</b> | <b>300гр</b>     |
| Картоп                                            |                                             | 110              | 152            | 2.6        | 3.6       | 19.1          | 112.0        | 134.4            |
| Лавр жапырағы                                     |                                             | 0                | 0              |            |           |               |              |                  |
| Пияз                                              |                                             | 10               | 32             |            |           |               |              |                  |
| Сиыр еті                                          | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250              | 120            |            |           |               |              | 6 день           |
| Сәбіз                                             |                                             | 13               | 33             |            |           |               |              | 6 день           |
| Томат пастасы                                     |                                             | 1                | 1              |            |           |               |              | 6 день           |
| Тұз                                               |                                             | 2                | 1              |            |           |               |              | 6 день           |
| Арпа                                              |                                             | 7                | 18             |            |           |               |              | 6 день           |
| Өсімдік майы                                      |                                             | 2                | 2              |            |           |               |              | 6 день           |
| Сары май                                          |                                             | 2                | 2              |            |           |               |              | 6 день           |
| Тұздалған қияр                                    | Огурцы соленые                              | 12               | 20             |            |           |               |              | 6 день           |
| Қаймақ                                            |                                             | 20               | 10             | 1          | 0         | 1             | 32           | 19               |
| <b>Ханума</b>                                     |                                             | <b>60</b>        | <b>250 гр</b>  |            |           |               |              | 6 день           |
| Картоп                                            |                                             | 8                | 86             | 6.39       | 7.16      | 31.25         | 214.99       | 214.99           |
| Қырыққабат                                        |                                             | 8                | 80             |            |           |               |              | 6 день           |
| Пияз                                              |                                             | 8                | 40             |            |           |               |              | 6 день           |
| Сәбіз                                             |                                             | 5                | 50             |            |           |               |              | 6 день           |
| Бидай ұны                                         |                                             | 24               | 52             |            |           |               |              | 6 день           |

|                                           |                   |               |                  |      |            |       |              |              |        |                              |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------|------------------|------|------------|-------|--------------|--------------|--------|------------------------------|
| Крахмал                                   |                   |               | 3                |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Сиыр еті                                  |                   | 50            | 150              |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бұрыш                                |                   | 0             | 0                |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                   | 2             | 3                |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Өсімдік майы                              |                   | 1             | 4                |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Жұмыртқа                                  |                   | 1             | 20               |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Айран</b>                              |                   |               | <b>200гр</b>     |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Айран                                     |                   |               | 200              | 0.7  | 0.6        | 1     | 13.3         | 13.3         | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай нан, бидай наны</b>         |                   |               | <b>100/60 гр</b> |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 100              | 1.3  | 0.2        | 6.8   | 33           | 148.5        | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 60               | 2.1  | 0.6        | 13.1  | 66           | 198          | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>          |                   |               | <b>200 гр</b>    |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                      | Смесь сухофруктов | 20            | 20               | 0.04 |            | 24.76 | 94.2         | 94.2         | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                   | 200           | 200              |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                      |                   | 15            | 15               |      |            |       |              |              | 6 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>               |                   |               |                  |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Сүзбеге асқабақ қосылған запеканка</b> |                   | <b>1000гр</b> | <b>120гр</b>     |      | <b>100</b> |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Асқабақ                                   | Терая тыква       | 400           | 40               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сүзбе                                     |                   | 300           | 40               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қаймақ                                    |                   | 100           | 10               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  |                   | 100           | 30               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бал                                       |                   |               | 30               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жарма                                     |                   | 60            | 15               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қант                                      |                   | 10            | 10               |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сары май                                  |                   | 8             | 3                |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Жемістер</b>                           |                   |               | <b>250гр</b>     |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Алма                                      |                   | 400           | 321              | 1.1  | 7          | 45.6  | 208          | 208          | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                           |                   | <b>200 гр</b> | <b>200 гр</b>    |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жүзім шырыны                              |                   | 250           | 250              | 0.4  | 0          | 19.4  | 82           | 102.5        | 6 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                   |               |                  |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Бұршақ салаты</b>                      |                   |               | <b>150 гр</b>    |      |            |       | <b>100гр</b> |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұршақ                              |                   |               | 30               | 1.58 | 4.99       | 7.66  | 83.2         | 124.8        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұздалған қияр                            | Піскен            |               | 50               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызылша                                   |                   |               | 60               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   |               | 3                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Аскөк                                     |                   |               | 7                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   |               | 23               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   |               | 2                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Гүляш</b>                              |                   | <b>150</b>    | <b>120гр</b>     |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сиыр еті                                  | Лопатка говяжья   | 25            | 160              |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |                   | 10            | 1                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   | 3             | 4                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 2             | 2                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұрыш                               |                   |               | 0                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   | 9             | 25               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |                   |               | 0                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                  | свежий            | 1             | 2                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |                   |               | 0                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                   | 100           | 50               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Болгар бұрышы                             |                   | 50            | 10               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |                   | 0             | 0                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Гарнир; Арпа</b>                       |                   | <b>120гр</b>  | <b>140гр</b>     |      |            |       | <b>120</b>   | <b>180гр</b> | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Арпа                                      |                   | 30            | 40               |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны , бидай наны</b>       |                   |               | <b>100/80 гр</b> |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 100              | 1.3  | 0.2        | 6.8   | 33           | 148.5        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 80               | 2.1  | 0.6        | 13.1  | 66           | 198          | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |                   |               | <b>200 гр</b>    |      |            |       |              |              | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный        | 0             | 1.0              | 0.4  | 0.1        | 0.1   | 2.8          | 2.8          | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      | Сахар             | 10            | 15               |      |            | 10    | 39.9         | 39.9         | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                     | Лимон             | 10            | 10               | 0.1  | 0          | 0.3   | 3.4          | 3.4          | 6 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                   |               |                  |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                   |               | <b>30гр</b>      |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |                   |               | 35               | 1    | 0.8        | 1.4   | 16.2         | 16.2         | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Шырындар</b>                           |                   | <b>200гр</b>  | <b>200 гр</b>    |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Алма шырыны                               |                   | 200           | 250              |      |            |       |              |              | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                   |               |                  |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Сүтке піскен жүгері ботқасы</b>        |                   | <b>200</b>    | <b>250 гр</b>    |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жүгері жармасы                            |                   | 33            | 35               | 5.6  | 7.9        | 21.7  | 180.4        | 180.4        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 38            | 38               |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 60            | 120              |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 5             | 10               |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   | 5             | 5                |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>            |                   |               | <b>80/25 гр</b>  |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 80               | 2.1  | 0.6        | 13.1  | 66           | 316.8        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   |               | 25               | 0.1  | 20.6       | 0.2   | 187          | 187          | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Пісірілген жұмыртқа</b>                |                   | <b>50</b>     | <b>50 гр</b>     |      |            |       | <b>50</b>    |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жұмыртқа                                  |                   | 1             | 50               | 5.08 | 4.6        | 0.28  | 63           | 63           | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                   | 4             | 5                |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 300           | 300              |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Кофе</b>                               |                   | <b>200гр</b>  | <b>200 гр</b>    |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Кофе                                      |                   | 2             | 4                | 5.5  | 5.0        | 22.7  | 140.8        | 140.8        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 150           | 150              |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 40            | 80               |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 12            | 15               |      |            |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак             |

|                                                |                                             |               |                    |      |      |       |              |              |        |                                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------|------|------|-------|--------------|--------------|--------|---------------------------------|
| <b>Кампит карамель</b>                         |                                             |               | <b>15гр</b>        |      |      |       |              |              | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кампиттер карамель                             | Конфеты карамель                            | 12            | 20                 | 0.6  | 1.0  | 9.2   | 45.8         | 145.2        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>        |                                             |               |                    |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Бидай наны, шұжық пен ірімшік</b>           |                                             |               | <b>70/20/30гр</b>  |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                                     |                                             | 50            | 70                 | 8.3  | 0.9  | 0.7   | 35.5         | 71           | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жартылай ысталған шұжық                        |                                             |               | 20                 |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Ірімшік                                        |                                             | 10            | 30                 | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 70.5         | 70.5         | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Шырындар</b>                                |                                             | <b>200 гр</b> | <b>200гр</b>       |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қызанақ шырыны                                 |                                             | 200           | 250                | 0.4  | 0.6  | 14.7  | 70.5         | 70.5         | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Бұға піскен асқабақ</b>                     |                                             | <b>850гр</b>  | <b>150гр</b>       |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Асқабақ                                        |                                             | 800           | 180                |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бал                                            |                                             | 30            | 10                 |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сары май                                       |                                             | 30            | 1                  |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Су                                             |                                             | 100           | 12                 |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Түсті ас / түскі ас</b>                     |                                             |               |                    |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қызылша салаты</b>                          |                                             |               | <b>150 гр</b>      |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Алма                                           |                                             | 40            | <b>150</b>         | 3.31 | 19.2 | 11.89 | 169          | 113          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызылша                                        |                                             | 27            | 90                 |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қаймақ                                         |                                             | 20            | 10                 |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                                   | Горошек зеленый                             | 7             | <b>50</b>          |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Маш сорпасы с/қ</b>                         |                                             | <b>281</b>    | <b>300 гр</b>      |      |      |       | <b>281</b>   | <b>300гр</b> | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
|                                                | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) |               |                    |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                       |                                             |               | 120                |      |      |       |              |              |        |                                 |
| Картоп                                         |                                             | 40            | 100                | 0.6  | 0.0  | 5.9   | 24.9         | 26.6         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Маш</b>                                     |                                             | 20            | 24                 | 0.8  |      | 5.2   | 23.0         | 24.6         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                          |                                             | 10            | 34                 | 0.1  | 0.0  | 0.6   | 2.6          | 2.8          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                                  |                                             | 3             | <b>0</b>           | 0.1  |      | 0.4   | 1.9          | 2.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                   |                                             | 2.5           | 3                  |      | 2.5  |       | 22.5         | 24.0         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                           |                                             |               | 38                 |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                            |                                             | 2             | 2                  |      |      |       |              | 0.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лавр жапырағы                                  |                                             | 0.01          | 0                  |      |      |       |              | 0.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Асқөк                                          |                                             | 2             | 6                  | 0.0  |      | 0.1   | 0.4          | 0.4          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су немесе сорпа                                |                                             | 160           | 142                |      |      |       |              | 0.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Тефтели картоп езбесімен</b>                |                                             | <b>80</b>     | <b>130гр</b>       |      |      |       |              | <b>100гр</b> | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                           |                                             | 21            | 27                 | 0.3  |      | 1.7   | 0.8          | 1.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                   |                                             | 5             | 5                  |      | 5.0  |       | 45.0         | 56.2         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                       |                                             | 3             | 4                  | 0.0  | 2.2  | 0.0   | 19.8         | 24.8         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Крахмал                                        |                                             |               | 3                  |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт                                            | Молоко                                      | 6             | 35                 | 0.2  | 0.2  | 0.3   | 3.5          | 4.4          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                                    |                                             |               | 0.015              |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                                      |                                             | 4             | 8                  | 0.4  | 0.0  | 3.0   | 13.1         | 16.4         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                                     |                                             |               | 0.017              |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                       | Мясо говядины                               | 52            | <b>180</b>         | 7.2  | 4.7  |       | 71.1         | 88.8         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күс                                            |                                             |               | <b>60</b>          |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш                                          | Крупа рисовая                               | 5             | 10                 | 0.4  | 0.0  | 3.9   | 16.2         | 20.2         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                            |                                             | 1             | 2                  |      |      |       |              | 0.00         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Гарнир: картоп езбесі</b>                   |                                             |               | <b>150гр</b>       |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                         |                                             | 133           | 280                | 2.0  | 0.1  | 19.5  | 82.17        | 102.71       | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                            |                                             | 1             | 2                  |      |      |       |              | 0.00         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт                                            |                                             | 19            | 50                 | 0.5  | 0.6  | 0.8   | 10.44        | 15.66        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                       |                                             | 3             | 4                  | 0.0  | 2.0  | 0.0   | 18.51        | 27.76        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны мен повидло</b> |                                             |               | <b>100/60/50гр</b> |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                                |                                             | 20            | <b>100</b>         | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33           | 148.5        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                                     |                                             | 25            | <b>60</b>          | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66           | 132          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Повидло                                        |                                             |               | <b>60</b>          |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>               |                                             |               | <b>200 гр</b>      |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер                           | Смесь сухофруктов                           | 10            | 10                 | 0.45 | 0.08 | 23.78 | 98.25        | 98.25        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                             |                                             | 200           | 200                |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                                           |                                             | 15            | 15                 |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                                          | сок лимона                                  |               | 3                  |      |      |       |              |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>                    |                                             |               |                    |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Балық кесектері</b>                         |                                             | <b>100</b>    | <b>120гр</b>       |      |      |       | <b>100гр</b> | <b>200гр</b> | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Минтай                                         |                                             | 69            | 180                | 11.3 | 4.6  | 14    | 143          | 286          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                                        |                                             |               | 4                  |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Су                                             |                                             | 25            | 50                 |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай наны                                     | панировочные суха                           | 10            | 20                 |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                            |                                             | 1             | 2                  |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                                   |                                             | 8             | <b>6</b>           |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>             |                                             |               | <b>100/80 гр</b>   |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қара бидай наны                                |                                             | 20            | <b>100</b>         | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33           | 148.5        | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай наны                                     |                                             | 25            | <b>80</b>          | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66           | 132          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                      |                                             |               | <b>200 гр</b>      |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Шай                                            | Чай черный                                  | 0             | 2.0                | 0.4  | 0.1  | 0.1   | 2.8          | 2.8          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                                           | Сахар                                       | 10            | 10                 |      |      | 10    | 39.9         | 39.9         | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Лимон                                          | Лимон                                       | 10            | 10                 | 0.1  | 0    | 0.3   | 3.4          | 3.4          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Жемістер</b>                                |                                             |               | <b>250гр</b>       |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                                    |                                             | 250           | 320                |      |      |       |              |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |

|                                           |            |            |                 |       |       |         |              |       |        |                              |
|-------------------------------------------|------------|------------|-----------------|-------|-------|---------|--------------|-------|--------|------------------------------|
| Кешкі ас / кешкі ас                       |            |            |                 |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қырыққабат салаты</b>                  |            |            | <b>120 гр</b>   |       |       |         | <b>100гр</b> |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Ашытылған қырыққабат                      |            |            | 143             | 1.58  | 4.99  | 7.66    | 83.2         | 124.8 | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Аскөк                                     |            |            | 6               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |            |            | 30              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |            |            | 20              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |            |            | 4               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Манпар</b>                             |            | <b>280</b> | <b>300гр</b>    |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                    |            | 56         | 162             | 6.827 | 8.555 | 17.3506 | 165.788      | 198   | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |            | 15         | 50              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |            | 12         | 42              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Болгар бұрышы                             |            | 7          | 15              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сиыр еті                                  |            | 33         | 50              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Макарон өнімдері                          |            | 9          | 38              |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |            | 1          | 1               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                  |            | 1          | 4               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |            | 0          | 0               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұрыш                               |            | 0          | 0               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |            | 1          | 2               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |            | 0          | 0               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |            | 5          | 5               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сары май                                  |            | 2          | 4               |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Су                                        |            | 170        | 170             |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |            |            | <b>100/70гр</b> |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |            | 26         | 100             | 1.7   | 0.3   | 8.9     | 42.9         | 214.5 | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |            | 25         | 70              | 2.1   | 0.6   | 13.1    | 66           | 237.6 |        |                              |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |            |            | <b>200 гр</b>   |       |       |         |              |       | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный | 0          | 1.0             | 0.4   | 0.1   | 0.1     | 2.8          | 2.8   | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      | Сахар      | 10         | 15              |       |       | 10      | 39.9         | 39.9  | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                     | Лимон      | 10         | 6               | 0.1   | 0     | 0.3     | 3.4          | 3.4   | 7 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |            |            |                 |       |       |         |              |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |            |            | <b>30 гр</b>    |       |       |         |              |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |            |            | 30              | 1     | 0.8   | 1.4     | 16.2         | 16.2  | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                              |            |            | <b>200 гр</b>   |       |       |         |              |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                     |            |            | 200             | 5.8   | 5     | 8       | 106          | 106   | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |

| Наименование                                                               | Дарын                                    |                |          |                                          | Цены        |          |             |      |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------|
|                                                                            | Норма на одного ребенка (граммов в день) | Расход         | Остаток  | Норма на одного ребенка (граммов в день) |             |          |             |      |
| Бидай наны                                                                 | 1500.00                                  | 1400.00        | 100      | 300.00                                   | 262.00      | 5        | 366.8       | 2386 |
| Қара бидай наны                                                            | 1250.00                                  | 1150.00        | 100      | 250.00                                   | 254.00      | 5        | 292.1       |      |
| Бидай ұны                                                                  | 150.00                                   | 294.00         | -144     | 30.00                                    | 139.00      | 5        | 40.866      |      |
| Картоп ұны                                                                 | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 388.00      | 5        | 0           |      |
| Крахмал                                                                    | 25.00                                    | 25.00          | 0        | 5.00                                     | 776.00      | 5        | 19.4        |      |
| <b>Жарма, бұршақ, макарон өнімдері</b>                                     | <b>625.00</b>                            | <b>625.00</b>  | <b>0</b> | <b>125.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Тары                                                                       | 30.00                                    | 64.00          | -34      | 6.00                                     | 290.00      | 5        | 18.56       |      |
| Қарақұмық                                                                  | 30.00                                    | 14.00          | 16       | 6.00                                     | 255.00      | 5        | 3.57        |      |
| Арпа                                                                       | 30.00                                    | 22.00          | 8        | 6.00                                     | 160.00      | 5        | 3.52        |      |
| Жарма                                                                      | 25.00                                    | 95.00          | -70      | 5.00                                     | 257.00      | 5        | 24.415      |      |
| Арпа жармасы                                                               | 25.00                                    | 0.00           | 25       | 5.00                                     | 186.00      | 5        | 0           |      |
| Бұршақ                                                                     | 55.00                                    | 0.00           | 55       | 11.00                                    | 207.00      | 5        | 0           |      |
| Күріш                                                                      | 30.00                                    | 146.00         | -116     | 6.00                                     | 303.00      | 5        | 44.238      |      |
| Сұлы жармасы                                                               | 100.00                                   | 50.00          | 50       | 20.00                                    | 410.00      | 5        | 20.5        |      |
| Маш                                                                        | 0.00                                     | 35.00          | -35      |                                          | 410.00      | 5        | 14.35       |      |
| Жүгері жармасы                                                             | 0.00                                     | 14.00          | -14      |                                          | 450.00      | 5        | 6.3         |      |
| Макарон өнімдері                                                           | 200.00                                   | 150.00         | 50       | 40.00                                    | 361.00      | 5        | 54.15       |      |
| Қызыл бұршақ                                                               | 100.00                                   | 35.00          | 65       | 20.00                                    | 581.00      | 5        | 20.335      |      |
| Картоп                                                                     | 1950.00                                  | 1950.00        | 0        | 390.00                                   | 102.00      | 5        | 198.9       |      |
| <b>Жаңа піскен және консервіленген көкөністер және басқа да көк шөптер</b> | <b>3400.00</b>                           | <b>3400.00</b> | <b>0</b> | <b>680.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Қызанақ                                                                    | 600.00                                   | 55.00          | 545      | 120.00                                   | 462.00      | 5        | 25.41       |      |
| Қияр                                                                       | 750.00                                   | 0.00           | 750      |                                          | 420.00      | 5        | 0           |      |
| Қырыққабат                                                                 | 500.00                                   | 300.00         | 200      | 100.00                                   | 106.00      | 5        | 31.8        |      |
| Ашытылған қырыққабат                                                       | 500.00                                   | 240.00         | 260      | 100.00                                   | 714.00      | 5        | 171.36      |      |
| Қызылша                                                                    | 250.00                                   | 222.00         | 28       | 50.00                                    | 144.00      | 5        | 31.968      |      |
| Сәбіз                                                                      | 250.00                                   | 808.00         | -558     | 50.00                                    | 116.00      | 5        | 93.728      |      |
| Пияз                                                                       | 250.00                                   | 877.00         | -627     | 50.00                                    | 111.00      | 5        | 97.347      |      |
| Жасыл бұршақ                                                               | 300.00                                   | 180.00         | 120      | 60.00                                    | 745.00      | 5        | 134.1       |      |
| Болгар бұрышы                                                              |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 352.00      | 5        | 0           |      |
| Асқабақ                                                                    |                                          | 250.00         | -250     |                                          | 352.00      | 5        | 88          |      |
| Сарымсақ                                                                   |                                          | 30.40          | -30      |                                          | 650.00      | 5        | 19.76       |      |
| Тұрып                                                                      |                                          | 100.00         | -100     |                                          | 352.00      | 5        | 35.2        |      |
| Тұздалған қияр                                                             |                                          | 270.00         | -270     |                                          | 500.00      | 5        | 135         |      |
| Шалғам                                                                     |                                          | 0.00           | 0        |                                          |             |          |             |      |
| Асқөк                                                                      |                                          | 67.60          | -68      |                                          | 800.00      | 5        | 54.08       |      |
| <b>Жаңа піскен жемістер</b>                                                | <b>3300.00</b>                           | <b>3300.07</b> | <b>0</b> | <b>660.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Апельсиндер                                                                | 400.00                                   | 0.00           | 400      | 80.00                                    | 539.00      | 5        | 0           |      |
| Мандариндер                                                                | 400.00                                   | 1340.00        | -940     | 80.00                                    | 1139.00     | 5        | 1526.26     |      |
| Алма                                                                       | 2200.00                                  | 1910.00        | 290      | 440.00                                   | 307.00      | 5        | 586.37      |      |
| Алмұрт                                                                     | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 60.00                                    | 445.00      | 5        | 0           |      |
| Лимон                                                                      | 0.00                                     | 50.07          | -50      |                                          | 950.00      | 5        | 47.56333333 |      |
| Кептірілген жемістер                                                       | 75.00                                    | 75.00          | 0        | 15.00                                    | 435.00      | 5        | 32.625      |      |
| <b>Шырындар</b>                                                            | <b>2500.00</b>                           | <b>2500.00</b> | <b>0</b> | <b>500.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Алма шырыны                                                                | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 233.00      | 5        | 116.5       |      |
| Қызанақ шырыны                                                             | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5       |      |
| Өрік шырыны                                                                | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5       |      |
| Жүзім шырыны                                                               | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 285.00      | 5        | 142.5       |      |
| Шабдалы шырыны                                                             | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 100.00                                   | 279.00      | 5        | 139.5       |      |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                                                 | <b>300.00</b>                            | <b>300.00</b>  | <b>0</b> | <b>60.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Кәмпіттер карамель                                                         | 55.00                                    | 55.00          | 0        | 11.00                                    | 954.00      | 5        | 52.47       |      |
| Вафли                                                                      | 60.00                                    | 105.00         | -45      | 12.00                                    | 994.00      | 5        | 104.37      |      |
| Пряники                                                                    | 75.00                                    | 0.00           | 75       | 15.00                                    | 469.00      | 5        | 0           |      |
| Күлше                                                                      | 110.00                                   | 140.00         | -30      | 22.00                                    | 572.00      | 5        | 80.08       |      |
| Коржик                                                                     | 0.00                                     | 0.00           | 0        | 0.00                                     | 0.00        | 5        | 0           |      |
| <b>Қант және қант, төттілер</b>                                            | <b>450.00</b>                            | <b>450.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Қант                                                                       | 350.00                                   | 350.00         | 0        | 70.00                                    | 265.00      | 5        | 92.75       |      |
| Қант, төттілер                                                             | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 20.00                                    | 265.00      | 5        | 26.5        |      |
| Повидло                                                                    | 150.00                                   | 150.00         | 0        | 30.00                                    | 265.00      | 5        | 39.75       |      |
| Сары май                                                                   | 200.00                                   | 200.00         | 0        | 40.00                                    | 2205.00     | 5        | 441         |      |
| Өсімдік майы                                                               | 90.00                                    | 90.00          | 0        | 18.00                                    | 483.00      | 5        | 43.47       |      |
| Жұмыртқа                                                                   | 250.00                                   | 250.00         | 0        | 50.00                                    | 27.00       | 5        | 135         |      |
| <b>Сүт, ашыған сүт өнімдері</b>                                            | <b>2250.00</b>                           | <b>2250.00</b> | <b>0</b> | <b>450.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Сүт                                                                        | 1000.00                                  | 1000.00        | 0        | 200.00                                   | 166.00      | 5        | 166         |      |
| Айран                                                                      | 1000.00                                  | 1000.00        | 0        | 200.00                                   | 269.00      | 5        | 269         |      |
| Қоюландырылған сүт                                                         | 250.00                                   | 250.00         | 0        | 50.00                                    | 983.00      | 5        | 245.75      |      |
| Сүзбе                                                                      | 350.00                                   | 350.00         | 0        | 70.00                                    | 1847.00     | 5        | 646.45      |      |
| <b>Барлығы ет + құс еті</b>                                                | <b>2100.00</b>                           | <b>2100.00</b> | <b>0</b> | <b>420.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| <b>Ет, ет өнімдері</b>                                                     | <b>1950.00</b>                           | <b>1950.00</b> | <b>0</b> | <b>390.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Қой еті                                                                    | 825.00                                   | 0.00           | 825      | 165.00                                   | 1655.00     | 5        | 0           |      |
| Сиыр еті                                                                   | 825.00                                   | 1950.00        | -1125    | 165.00                                   | 1722.00     | 5        | 3357.9      |      |
| Жылқы еті                                                                  | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 60.00                                    | 1780.00     | 5        | 0           |      |
| Құс                                                                        | 150.00                                   | 150.00         | 0        | 30.00                                    | 996.00      | 5        | 149.4       |      |
| <b>Балық және майшабақ (5 күн)</b>                                         | <b>450.00</b>                            | <b>450.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Жаңа мұздатылған балық                                                     | 200.00                                   | 0.00           | 200      | 40.00                                    | 860.00      | 5        | 0           |      |
| Минтай                                                                     | 0.00                                     | 450.00         |          |                                          | 890.00      | 5        | 400.5       |      |
| Судак                                                                      | 0.00                                     | 0.00           |          |                                          | 860.00      | 5        | 0           |      |
| Сельдь                                                                     | 250.00                                   | 0.00           | 250      | 50.00                                    | 860.00      | 5        | 0           |      |
| <b>Шұжық өнімдері</b>                                                      | <b>50.00</b>                             | <b>50.00</b>   | <b>0</b> | <b>10.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |
| Вареная колбаса                                                            | 20.00                                    | 20.00          | 0        | 4.00                                     | 1530.00     | 5        | 30.6        |      |
| Жартылай ысталған шұжық                                                    | 30.00                                    | 30.00          | 0        | 6.00                                     | 1699.00     | 5        | 50.97       |      |
| Ысталған шұжық                                                             | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 2070.00     | 5        | 0           |      |
| Қаймақ                                                                     | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 20.00                                    | 1111.00     | 5        | 111.1       |      |
| Ірімшік                                                                    | 75.00                                    | 75.00          | 0        | 15.00                                    | 2632.00     | 5        | 197.4       |      |
| Шай                                                                        | 10.00                                    | 14.00          | -4       | 2.00                                     | 3072.00     | 5        | 43.008      |      |
| Кофе                                                                       | 10.00                                    | 4.00           | 6        | 2.00                                     | 6728.00     | 5        | 26.912      |      |
| Какао                                                                      | 10.00                                    | 10.00          | 0        | 2.00                                     | 1449.00     | 5        | 14.49       |      |
| Тұз                                                                        | 75.00                                    | 75.08          | 0        | 15.00                                    | 54.00       | 5        | 4.0545      |      |
| <b>Дәмдеуіштер</b>                                                         | <b>10.00</b>                             | <b>9.70</b>    | <b>0</b> | <b>2.00</b>                              | <b>0.00</b> | <b>5</b> | <b>0</b>    |      |

|                                   |                                             |                  |                |            |           |               |              |        |        |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------|------------|-----------|---------------|--------------|--------|--------|---------------------------------|
| Лавр жапырағы                     | 1.65                                        | 1.20             | 0              | 0.33       | 2588.00   | 5             | 3.1056       |        |        |                                 |
| Қара бұрыш                        | 1.70                                        | 1.65             | 0              | 0.34       | 2588.00   | 5             | 4.2702       |        |        |                                 |
| Қызыл бұрыш                       | 1.70                                        | 1.75             | 0              | 0.34       | 1967.00   | 5             | 3.44225      |        |        |                                 |
| Томат пастасы                     | 4.95                                        | 5.10             | 0              | 0.99       | 776.00    | 5             | 3.9576       |        |        |                                 |
| Разрыхлитель                      |                                             | 0.00             | 0              |            | 2211.00   | 5             | 0            |        |        |                                 |
| Ұнтақталған даршын                |                                             | 0.00             | 0              |            | 2759.00   | 5             | 0            |        |        |                                 |
| Хош иісті бұрыш                   |                                             | 0.00             | 0              |            | 2588.00   | 5             | 0            |        |        |                                 |
| Ванилин                           |                                             | 0.00             | 0              |            | 2759.00   | 5             | 0            |        |        |                                 |
| Ұнтақталған Имбирь                |                                             | 0.00             | 0              |            | 2759.00   | 5             | 0            |        |        |                                 |
| Ашытқы                            | 5.00                                        | 5.00             | 0              | 1.00       | 2759.00   | 5             | 13.795       |        |        |                                 |
| Бал                               | 100.00                                      | 100.00           | 0              | 20.00      | 2588.00   | 5             | 258.8        |        |        |                                 |
|                                   |                                             |                  |                |            |           |               |              |        |        |                                 |
|                                   |                                             |                  | Дарын          |            |           |               | Дарын        |        |        |                                 |
| Тағамдардың атауы                 |                                             | Брутто на 100 гр | Выход блюда, г | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Килокалори и | КК     |        |                                 |
| Таңғы ас / Таңғы ас               |                                             |                  |                |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүтке піскен жармасы ботқасы      | вторник                                     | 100              | 250 гр         |            |           |               | 200гр        |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                               |                                             | 50               | 120            | 6.24       | 6.1       | 19.7          | 158.64       | 198.3  | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                |                                             | 23               | 56             |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Жарма                             |                                             | 10               | 50             |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                          |                                             | 2                | 4              |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                              |                                             | 4                | 20             |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны мен сары май           |                                             |                  | 90/25гр        |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны                        |                                             | 25               | 90             | 2.1        | 0.6       | 13.1          | 66           | 277.2  | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                          |                                             | 25               | 25             | 0.2        | 18.1      | 0.3           | 165.3        | 165.3  | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Пісірілген жұмыртқа               |                                             | 50               | 50 гр          |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Жұмыртқа                          |                                             | 1                | 50             | 5.08       | 4.6       | 0.28          | 63           | 63     | 1 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Тұз                               |                                             | 4                | 3              |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                |                                             | 300              | 300            | 0.2        | 18.1      | 0.3           | 165.3        | 165.3  | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қояландырылған сүт қосылған какао |                                             |                  | 200 гр         |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Какао                             |                                             | 0                | 3.0            | 4.5        | 3.79      | 24.5          | 132.82       | 132.82 | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                |                                             | 160              | 160.0          |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қояландырылған сүт                |                                             | 40               | 80             | 5.5        | 9.4       | 59.4          | 308          | 308    | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кәмпіштер карамель                |                                             |                  | 15 гр          |            |           |               |              |        | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кәмпіштер карамель                | Конфеты карамель 2 ц                        | 12               | 18             | 0.6        | 1.0       | 9.2           | 45.8         | 145.2  | 1 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас  |                                             |                  |                |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны,қаймақ мен шұжық       |                                             | 75/30гр          | 100/30/30гр    |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қара бидай наны                   |                                             | 75               | 100            | 1.6        | 0.5       | 10.5          | 52.8         | 316.8  | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қаймақ                            |                                             | 20               | 30             |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жартылай ысталған шұжық           |                                             | 10               | 30             |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жемістер                          |                                             |                  | 250гр          |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                              |                                             | 400              | 320            | 1          | 7         | 45.6          | 208          | 208    | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                          |                                             |                  | 200гр          |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қызанақ шырыны                    |                                             | 200              | 250            | 1.0        |           | 25.4          | 110          | 137.5  | 1 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас               |                                             |                  |                |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр салаты             |                                             | 1000гр           | 100 гр         |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                    |                                             | 900              | 110            |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                               |                                             | 5                | 1              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                              |                                             | 3                | 31             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аскөк                             |                                             | 100              | 6              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                      |                                             | 5                | 2              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Авокадо моно к / б                |                                             | 200              | 300гр          |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                            |                                             | 25               | 102            | 0.9        | 3.37      | 5.55          | 56.07        | 70.09  | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                             |                                             | 25               | 50             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аскөк                             | Петрушка или корень сельдерея               | 29               | 20             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                              |                                             | 4                | 30             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                          |                                             | 0                | 2              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                               |                                             | 1                | 2              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                       |                                             | 0                | 0              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүйек сорпасы                     |                                             | 106              | 133            |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                          | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250              | 110            | 6.1        | 1.87      | 0             | 41.23        | 41.23  | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Заправка                          |                                             | 32               | 40             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                          | Желтки                                      | 4                | 7              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                             | сок лимона                                  | 0                | 2              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                |                                             | 28               | 35             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Ет қосылған Палау                 |                                             | 200гр            | 250гр          |            |           |               | 200гр        |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                          |                                             | 135              | 180            | 22         | 24.1      | 41.5          | 455.4        | 455    | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| күріш                             |                                             | 60               | 65             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                              |                                             | 15               | 35             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                             |                                             | 25               | 60             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                               |                                             | 1                | 2              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аскөк                             |                                             | 2                | 6              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                        |                                             | 2                | 0              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                      |                                             | 12               | 4              |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны,бидай наны        |                                             |                  | 100/80гр       |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                   |                                             | 20               | 100            | 1.3        | 0.2       | 6.8           | 33           | 165    | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                        |                                             | 25               | 80             | 2.1        | 0.6       | 13.1          | 66           | 198    | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жеміс компоты         |                                             |                  | 200 гр         |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер              | Смесь сухофруктов                           | 20               | 30             | 0.04       |           | 24.76         | 94.2         | 94.2   | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                |                                             | 200              | 200            |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                              |                                             | 15               | 17             |            |           |               |              |        | 1 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қосымша ас / Полдник              |                                             |                  |                |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тоқаштар                          |                                             |                  | 100гр          |            |           |               | 100гр        |        | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                         |                                             | 55               | 50             | 8.16       | 3.27      | 42.03         | 230          | 229.5  | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                         | Мука пшеничная на подпыление                | 2                | 5              |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                           |                                             | 3                | 3              |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                              |                                             | 5                | 10             |            |           |               |              |        | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |

|                                                |                       |               |                    |      |       |       |              |              |        |                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------------|--------------------|------|-------|-------|--------------|--------------|--------|---------------------------------|
| Сүзбе                                          |                       | 30            | 70                 |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                                   |                       | 2             | 2                  |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                            |                       | 1             | 2                  |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ашытқы                                         | Дрожжи (прессованные) | 1             | 1                  |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Су                                             |                       | 27            | 27                 |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                                       | Яйцо (для смазки)     | 12            | 12.00              |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Жемістер</b>                                |                       |               | <b>250гр</b>       |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                                    |                       | 140           | 350                | 2.4  | 0.6   | 22.5  | 114          | 114          | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Шырындар</b>                                |                       |               | <b>200гр</b>       |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жүзім шырыны                                   |                       | 200           | 250                | 0.8  | 0.5   | 40.8  | 175          | 175          | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                     |                       |               |                    |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Шұжық қосылған салат</b>                    |                       | <b>1000гр</b> | <b>150 гр</b>      |      |       |       |              | <b>150гр</b> | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұздалған қияр                                 |                       | 100           | 40.0               | 12   | 3.375 | 6.175 | 61.95        | 92.92        | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                                         |                       | 320           | 70.0               |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                          |                       | 120           | 43.0               |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Жұмыртқа                                       |                       | 100           | 8.0                |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Вареная колбаса                                |                       | 100           | 10.0               |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Жасыл бұршақ                                   |                       | 100           | 40.0               |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қаймақ                                         |                       |               | 10.0               |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                            |                       | 20            | 2.0                |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Етпен қуырылған картоп</b>                  |                       | <b>250</b>    | <b>250гр</b>       |      |       |       |              | <b>300гр</b> | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                                         |                       | 144           | 250                | 3.5  | 0.7   | 28.5  | 134.8        | 161.8        | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лавр жапырағы                                  |                       | 0             | 0                  |      |       |       |              | 0.0          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                           |                       | 12            | 33                 | 0.2  |       | 1.0   | 0.4          | 0.5          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                                   |                       | 5             | 5                  |      | 6.0   |       | 53.9         | 64.7         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сиыр еті                                       | Мясо говядины         | 90            | 180                | 16.7 | 14.4  |       | 196.2        | 235.4        | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызанақ                                        |                       | 60            | 55                 | 0.1  |       | 0.4   | 1.9          | 2.3          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                            |                       | 1             | 2                  |      |       |       |              | 0.0          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                          |                       | 85            | 50                 | 1.3  | 0.1   | 6.2   | 30.0         | 36.0         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қырыққабат                                     |                       | 85            | 100                | 1.8  | 0.2   | 4.7   | 28.0         | 33.6         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Крахмал                                        |                       |               | 4                  |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны мен павидло</b> |                       |               | <b>100/80/50гр</b> |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны                                |                       | 20            | 100                | 1.3  | 0.2   | 6.8   | 33           | 165          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай наны                                     |                       | 25            | 80                 | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66           | 198          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Повидло                                        |                       | 50            | 50                 |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қант қосылған шай</b>                       |                       |               | <b>200 гр</b>      |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Шай                                            | Чай черный            | 0.0           | 2.0                | 0.4  | 0.1   | 0.1   | 2.8          | 2.8          | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қант                                           | Сахар                 | 10            | 17                 |      |       | 10    | 39.9         | 39.9         | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Су                                             |                       | 200           | 200                |      |       |       |              |              | 1 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b>      |                       |               |                    |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                     |                       |               | <b>30 гр</b>       |      |       |       |              |              | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Вафли                                          |                       |               | 35                 | 10   | 4.1   | 7.7   | 108          | 108          | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Айран</b>                                   |                       |               | <b>200 гр</b>      |      |       |       |              | <b>200гр</b> | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                                          |                       |               | 200                | 5.8  | 5     | 8     | 106          | 106          | 1 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                     |                       |               |                    |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| <b>3 дәнді дақылдан жасалған сүт ботқасы</b>   |                       | <b>200</b>    | <b>250гр</b>       |      |       |       | <b>200</b>   | <b>200</b>   | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Тары                                           |                       | 12            | 14                 | 3.7  | 1.7   | 18.4  | 99.4         | 124          | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Жүгері жармасы                                 |                       | 8             | 14                 |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Қарақұмық                                      |                       | 13            | 14                 |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Сүт                                            |                       | 80            | 120                | 3.4  | 3.8   | 5.6   | 69.6         | 87           | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Тұз                                            |                       | 1             | 2                  |      |       |       |              | 0            | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Қант                                           |                       | 5             | 11                 |      |       | 5     | 18.7         | 23           | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Сары май                                       |                       | 4             | 4                  | 0.13 | 7.3   | 0.1   | 66.1         | 83           | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Су                                             |                       | 50            | 63                 |      |       |       |              | 0            | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| <b>Бидай наны, сары май мен ірімшік</b>        |                       |               | <b>90/25/20гр</b>  |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Бидай наны                                     |                       | 25            | 90                 | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66           | 316.8        | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                       |                       |               | 25                 | 0.1  | 20.6  | 0.2   | 187          | 187          | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Ірімшік                                        |                       | 15            | 20                 | 5.2  | 5     | 0     | 65.8         | 98.7         | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| <b>Тәтті шай</b>                               |                       |               | <b>200гр</b>       |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Шай                                            |                       |               | 2                  |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Сүт                                            |                       | 40            | 55                 |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас / Таңғы ас             |
| Қант                                           |                       | 12            | 15                 |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Бал</b>                                     |                       |               | <b>40гр</b>        |      |       |       |              |              | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                            |                       | 40            | 40                 | 0.3  | 0     | 32.1  | 129.6        | 129.6        | 2 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>        |                       |               |                    |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Жеміс қосылған сүзбе</b>                    |                       | <b>150</b>    | <b>150гр</b>       |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                           |                       | 200           | 150                | 0.3  | 0.2   | 24.2  | 99.8         | 66.6         | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қант                                           |                       | 5             | 10                 |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сүзбе                                          |                       | 18            | 140                |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Шырындар</b>                                |                       |               | <b>200гр</b>       |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Өрік шырыны                                    |                       | 200           | 250                | 1    |       | 25.4  | 110          | 137.5        | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Жемістер</b>                                |                       |               | <b>280гр</b>       |      |       |       |              |              | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                           |                       | 300           | 320                | 1    | 7     | 45.6  | 208          | 208          | 2 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Түскі ас / түскі ас</b>                     |                       |               |                    |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Жасыл бұршақ салат</b>                      |                       | <b>1000гр</b> | <b>120гр</b>       |      |       |       | <b>100гр</b> | <b>100гр</b> | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                         |                       | 540           | 50                 | 2.5  | 2.01  |       | 51.14        | 51.14        | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                                   |                       | 200           | 100                |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                                       |                       | 120           | 13                 |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                   |                       | 150           | 4                  |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Харчо сорпасы с/қ</b>                       |                       | <b>200</b>    | <b>300гр</b>       |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                       | Говядина б/к          | 32            | 110                | 6.18 | 3.3   | 14.65 | 113          | 141.25       | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                         | Картофель             | 100           | 120                |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш                                          | Крупа рисовая         | 5             | 15                 |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                          | Морковь               | 11            | 30                 |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                           | Лук репчатый          | 10            | 30                 |      |       |       |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                   |

|                                           |                      |              |                 |       |       |             |              |              |        |                              |
|-------------------------------------------|----------------------|--------------|-----------------|-------|-------|-------------|--------------|--------------|--------|------------------------------|
| Өсімдік майы                              | Масло растительное   | 2            | 3               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Лавр жапырағы                             |                      | 0            | 0               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Томат пастасы                             | Томатная паста (25%) | 1            | 1               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        | Вода                 | 150          | 225             |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Манты</b>                              |                      | <b>60</b>    | <b>250гр</b>    |       |       | <b>60гр</b> | <b>240гр</b> |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Пияз                                      | Лук репчатый         | 16           | 61              | 7.3   | 4.7   | 13.1        | 115.8        | 463.2        | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Картоп                                    |                      |              | 45              |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай ұны                                 |                      | 16           | 55              |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Крахмал                                   |                      |              | 3               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Сиыр еті                                  |                      | 39           | 280             |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бұрыш                                |                      | 1            | 0               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                      | 1            | 3               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Жұмыртқа                                  |                      | 1            | 10              |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Айран</b>                              |                      |              | <b>200гр</b>    |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Айран                                     |                      | 200          | 200             | 0.7   | 0.6   | 1           | 13.3         | 13.3         | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                      |              | <b>100/80гр</b> |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                           |                      | 20           | 110             | 1.3   | 0.2   | 6.8         | 33           | 165          | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                      | 25           | 80              | 2.1   | 0.6   | 13.1        | 66           | 198          | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>          |                      | <b>150</b>   | <b>200 гр</b>   |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                      | Смесь сухофруктов    | 10           | 15              | 0.45  | 0.08  | 23.78       | 98.25        | 98.25        | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                      | 200          | 200             |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                      |                      | 15           | 20              |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона           | 0            | 2               |       |       |             |              |              | 2 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>               |                      |              |                 |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Асқабақ пен картоп самса</b>           |                      |              | <b>120 гр</b>   |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бидай ұны                                 |                      | 4300         | 40              | 10.25 | 12.29 | 37.5        | 288.5        | 288.5        | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Су                                        |                      | 2000         | 20              |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Тұз                                       |                      | 240          | 2               |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Пияз                                      |                      | 4000         | 40              |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Картоп                                    |                      | 3000         | 38              |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Өсімдік майы                              |                      | 100          | 3               |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Асқабақ                                   |                      | 3000         | 100             |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  | для смазки           | 100          | 6               |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қара бұрыш                                |                      | 6            | 0               |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                           |                      |              | <b>200гр</b>    |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Шабдалы шырыны                            |                      | 200          | 250             | 0.8   | 0.5   | 40.8        | 175          | 175          | 2 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                      |              |                 |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Тұрып пен сәбіз салаты</b>             |                      | <b>500гр</b> | <b>100 гр</b>   |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұрып                                     |                      | 200          | 100             | 1.2   | 3.375 | 6.175       | 61.95        | 92.92        | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                      | 200          | 45              |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қаймақ                                    |                      |              | 10              |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Асқөк                                     |                      | 60           | 10              |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                      | 150          | 3               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                      | 8            | 2               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Болоньезе</b>                          |                      | <b>100</b>   | <b>150 гр</b>   |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тартылған ет                              |                      | 73.3         | 147             |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сиыр еті                                  | котлетное            | 122.5        | 180             | 11.43 | 9.34  | 8.98        | 165.72       | 331.44       | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                      | 83.3         | 100             |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                  |                      | 6.7          | 13              |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                      | 0.2          | 1               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |                      | 20.0         | 1               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Көкөніс сорпасы                           |                      | 66.7         | 133             |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |                      | 0.2          | 0               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                      | 0.4          | 2               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |                      | 3.3          | 8               |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Гарнир: картоп езбесі</b>              |                      |              | <b>150гр</b>    |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                    |                      | 133          | 230             | 2.0   | 0.1   | 19.5        | 82.17        | 123.26       | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                      | 1            | 3               |       |       |             |              | 0.00         | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сүт                                       |                      | 19           | 45              | 0.5   | 0.6   | 0.8         | 10.44        | 15.66        | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сары май                                  |                      | 3            | 5               | 0.0   | 2.0   | 0.0         | 18.51        | 27.76        | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                      |              | <b>110/80гр</b> |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |                      | 20           | 110             | 1.3   | 0.2   | 6.8         | 33           | 165          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |                      | 25           | 80              | 2.1   | 0.6   | 13.1        | 66           | 198          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |                      | <b>150</b>   | <b>200 гр</b>   |       |       |             |              |              | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Черный чай           | 1            | 2               | 0.4   | 0.1   | 0.1         | 2.8          | 2.8          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |                      | 10           | 15              |       |       | 10          | 39.9         | 39.9         | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                     |                      | 10           | 10              | 0.1   | 0     | 0.3         | 3.4          | 3.4          | 2 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                      |              |                 |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                      |              | <b>60 гр</b>    |       |       |             |              |              | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |                      |              | 70              | 1     | 0.8   | 1.4         | 16.2         | 16.2         | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                              |                      |              | <b>200 гр</b>   |       |       |             |              | <b>200гр</b> | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                     |                      |              | 200             | 5.8   | 5     | 8           | 106          | 106          | 2 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                      |              |                 |       |       |             |              | <b>6</b>     | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Сүтке піскен тары ботқасы</b>          |                      | <b>150</b>   | <b>250 гр</b>   |       |       |             | <b>200</b>   |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тары                                      |                      | 33           | 50              | 3.7   | 1.7   | 18.4        | 99.4         | 124.25       | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                      | 38           | 120             | 3.4   | 3.8   | 5.6         | 69.6         | 87           | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                      | 1            | 2               |       |       |             |              | 0            | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                      | 1            | 10              |       |       | 5           | 18.7         | 23.375       | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                      | 5            | 4               | 0.13  | 7.3   | 0.1         | 66.1         | 82.625       | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                      | 38           | 61              |       |       |             |              | 0            | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>            |                      |              | <b>90/25гр</b>  |       |       |             |              |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бидай наны                                |                      | 25           | 90              | 2.1   | 0.6   | 13.1        | 66           | 316.8        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                      |              | 25              | 0.1   | 20.6  | 0.2         | 187          | 187          | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Пісірілген жұмыртқа</b>                |                      | <b>50</b>    | <b>50 гр</b>    |       |       |             | <b>50</b>    |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жұмыртқа                                  |                      | 1            | 50              | 5.08  | 4.6   | 0.28        | 63           | 63           | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Тұз                                       |                      | 4            | 3               |       |       |             |              |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                      | 300          | 300             |       |       |             |              |              | 3 день | Таңғы ас/Завтрак             |

|                                  |                                             |       |          |      |      |       |        |        |        |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------|-------|----------|------|------|-------|--------|--------|--------|---------------------------------|
| Қоюландырылған сүт қосылған кофе |                                             |       | 200гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кофе                             |                                             | 0     | 4.0      | 0.4  | 0.1  | 0.1   | 2.8    | 2.8    | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қоюландырылған сүт               |                                             | 40    | 80       | 5.5  | 9.4  | 59.4  | 308    | 308    | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кәмпит карамель                  |                                             |       | 18гр     |      |      |       |        |        | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кәмпиттер карамель               | Конфеты карамель 2 ц                        | 12    | 19       | 0.6  | 1.0  | 9.2   | 45.8   | 145.2  | 3 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас |                                             |       |          |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны мен ірімшік           |                                             |       | 80/30 гр |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                       |                                             | 25    | 80       | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66     | 158.4  | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Ірімшік                          |                                             |       | 20       | 5.4  | 5.5  | 0.8   | 71.2   | 71.2   | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жемістер                         |                                             |       | 280гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Мандариндер                      |                                             | 400   | 350      | 1    | 7    | 45.6  | 208    | 208    | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                         |                                             |       | 200гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма шырыны                      |                                             | 200   | 250      | 0.6  | 0.4  | 32.6  | 140    | 175    | 3 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас              |                                             |       |          |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр мен картоп салаты |                                             | 100гр | 120 гр   |      |      |       |        | 150гр  | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                   |                                             | 15    | 40       | 0.5  | 2.1  | 3.4   | 34.6   | 34.6   | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                           |                                             | 25    | 65       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                            |                                             | 10    | 30       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аснөк                            |                                             | 3     | 6        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                     |                                             | 3     | 3        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                              |                                             | 1     | 1        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қаймақ пен с/қ рассольник        |                                             | 250   | 300гр    |      |      |       | 250гр  | 300гр  | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                           |                                             | 125   | 129      | 2.6  | 3.6  | 19.1  | 112.0  | 134.4  | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лавр жапырағы                    |                                             | 0     | 0        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                             |                                             | 10    | 33       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүйек сорпасы                    |                                             | 140   | 163      |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыр еті                          | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250   | 140      |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                            |                                             | 13    | 35       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                    |                                             | 1     | 1        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                              |                                             | 2     | 1        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                      |                                             | 0     | 0        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Арпа                             |                                             | 7     | 22       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                     |                                             | 2     | 5        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                         |                                             | 2     | 4        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                   | Огурцы соленые                              | 12    | 40       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қаймақ                           |                                             | 20    | 20       | 1    | 0    | 1     | 32     | 19     | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тауық етінен жасалған Чахохбили  |                                             | 100   | 130гр    |      |      |       | 100 гр |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Құс                              | Куриное филе/разобранная куриная голень     | 52    | 80       | 9.5  | 10.1 | 5.1   | 516.1  | 1032.0 | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                     |                                             | 5     | 4        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                             |                                             | 30    | 75       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сарымсақ                         | Чеснок сушеный                              | 1     | 10       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                    |                                             | 0.30  | 0.3      |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                        |                                             | 0     | 5        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                      |                                             | 0     | 0        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                            |                                             | 10    | 10       | 0.1  | 0    | 0.3   | 3.4    | 3.4    | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                              |                                             | 1     | 2        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                               |                                             | 12    | 30       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Гарнир: Күріш                    |                                             |       | 140гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш                            |                                             | 40    | 56       | 2.0  | 0.1  | 19.5  | 82.17  | 123.26 | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                              |                                             | 1     | 3        |      |      |       | 0.00   |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                         |                                             | 3     | 3        | 0.0  | 2.0  | 0.0   | 18.51  | 27.76  | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Нан қара бидай наны, бидай наны  |                                             |       | 100/80гр |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                  |                                             | 20    | 100      | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33     | 165    | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                       |                                             | 25    | 80       | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66     | 198    | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жеміс компоты        |                                             |       | 200 гр   |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер             | Смесь сухофруктов                           | 10    | 15       | 0.45 | 0.08 | 23.78 | 98.25  | 98.75  | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                             |                                             | 15    | 20       |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                            | сок лимона                                  | 0     | 2        |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                               |                                             | 200   | 200      |      |      |       |        |        | 3 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қосымша ас / Полдник             |                                             |       |          |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тәтті тоқаш                      |                                             | 70гр  | 120гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                        |                                             | 641   | 30       | 4.49 | 2.44 | 28.51 | 205.28 | 205.00 | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                             |                                             | 34    | 10       |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                          |                                             | 5     | 5        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сары май                         |                                             | 29    | 3        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                         |                                             | 34    | 8        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сүт                              |                                             |       | 45       |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                              |                                             | 10    | 2        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ашытқы                           | пресованные                                 | 2     | 1        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Су                               |                                             | 258   | 15       |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                         | для смазки ватрушек                         | 75    | 7        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                     | для смазки листов                           | 13    | 1        |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Шырындар                         |                                             |       | 200гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма шырыны                      |                                             | 250   | 250      | 0.4  |      | 19.4  | 82     | 102.5  | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жемістер                         |                                             |       | 250гр    |      |      |       |        |        | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма                             |                                             | 400   | 330      | 1    | 7    | 45.6  | 208    | 208    | 3 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Кешкі ас / кешкі ас              |                                             |       |          |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қырыққабат салаты                |                                             | 150   | 120 гр   |      |      |       | 100гр  |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Ашытылған қырыққабат             |                                             | 155   | 80       | 1.58 | 4.99 | 7.66  | 83.2   | 124.8  | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызылпаша                        |                                             |       | 40       |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Аскөк                            |                                             |       | 5        |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                            |                                             |       | 30       |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                             |                                             | 10    | 20       |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                     |                                             | 3     | 3        |      |      |       |        |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |

|                                         |                                             |      |             |       |       |         |         |        |        |                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------|-------------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|---------------------------------|
| Манпар                                  |                                             | 280  | 300гр       |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                                  |                                             | 56   | 130         | 6.827 | 8.555 | 17.3506 | 165.788 | 198    | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                   |                                             | 15   | 45          |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                    |                                             | 12   | 30          |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сыыр еті                                |                                             | 33   | 180         |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Макарон өнімдері                        |                                             | 9    | 45          |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Томат пастасы                           |                                             | 1    | 0.5         |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сарымсақ                                |                                             | 1    | 5           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                     |                                             | 1    | 2           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызыл бұрыш                             |                                             | 0    | 0           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бұрыш                              |                                             | 1    | 0           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                            |                                             | 4    | 4           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сары май                                |                                             | 2    | 4           |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Су                                      |                                             | 170  | 170         |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны, бидай наны мен повидло |                                             |      | 110/80/50гр |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны                         |                                             | 20   | 110         | 1.3   | 0.2   | 6.8     | 33      | 165    | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай наны                              |                                             | 25   | 80          | 2.1   | 0.6   | 13.1    | 66      | 198    | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Повидло                                 |                                             |      | 50          |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қант қосылған шай                       |                                             |      | 200 гр      |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Шай                                     |                                             |      | 2.0         | 0.2   | 0     | 14      | 28      | 35     | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қант                                    |                                             |      | 15          |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Су                                      |                                             |      | 200         |       |       |         |         |        | 3 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас      |                                             |      |             |       |       |         |         |        | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Кондитерлік өнімдер                     |                                             |      | 30гр        |       |       |         |         |        | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Вафли                                   |                                             |      | 35          | 1     | 0.8   | 1.4     | 16.2    | 16.2   | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                                   |                                             |      | 200гр       |       |       |         |         | 200гр  | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                                   |                                             |      | 200         | 5.8   | 5     | 8       | 106     | 106    | 3 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Таңғы ас / Таңғы ас                     |                                             |      |             |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүтке піскен сұлы ботқасы               |                                             | 200  | 250 гр      |       |       |         | 200     |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сұлы жармасы                            | Овсяная крупа Геркулес                      | 28   | 50          | 3.7   | 1.7   | 18.4    | 99.4    | 124    | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                     |                                             | 120  | 120         | 3.4   | 3.8   | 5.6     | 69.6    | 87     | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тұз                                     |                                             | 1    | 2           |       |       |         |         | 0      | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                    |                                             | 5    | 10          |       |       | 5       | 18.7    | 23     | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                |                                             | 10   | 10          | 0.13  | 7.3   | 0.1     | 66.1    | 83     | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                      |                                             | 50   | 63          |       |       |         |         | 0      | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны мен сары май                 |                                             |      | 90/25гр     |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны                              |                                             | 20   | 90          | 1.6   | 0.5   | 10.5    | 52.8    | 316.8  | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                                |                                             |      | 25          | 0.1   | 20.6  | 0.2     | 187     | 187    | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                     |                                             |      | 40 гр       |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                     |                                             |      | 40          | 0.3   | 0     | 32.1    | 129.6   | 129.6  | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт қосылған Какао                      |                                             |      | 200 гр      |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Какао                                   |                                             | 4    | 4           | 4.5   | 3.79  | 24.5    | 132.82  | 132.82 | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                                    |                                             | 12   | 15          |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                     |                                             | 190  | 120         |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Пісірілген жұмыртқа                     |                                             | 50   | 50 гр       |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Жұмыртқа                                |                                             | 1    | 50          | 6.4   | 5.8   | 0.4     | 78.5    | 78.5   | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тұз                                     |                                             | 4    | 5           |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                      |                                             | 300  | 300         |       |       |         |         |        | 4 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас        |                                             |      |             |       |       |         |         |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны мен қаймақ                   |                                             |      | 80/30гр     |       |       |         |         |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бидай наны                              |                                             | 50   | 80          | 0.6   | 0.6   | 14.7    | 70.5    | 70.5   | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қаймақ                                  |                                             | 20   | 30          | 0.5   | 0.3   | 0.7     | 32.4    | 18.6   | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жемістер                                |                                             |      | 250гр       |       |       |         |         |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                    |                                             | 140  | 320         | 2.4   | 0.6   | 22.5    | 114     | 114    | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                                |                                             |      | 200гр       |       |       |         | 200гр   |        | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Өрік шырыны                             |                                             | 250  | 250         | 1.0   | 5.0   | 25.4    | 110.0   | 137.5  | 4 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас                     |                                             |      |             |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Винегрет салаты                         |                                             | 100  | 150гр       |       |       |         | 100     | 150гр  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                  |                                             | 40   | 125         | 1.36  | 6.18  | 8.44    | 94.8    | 142.2  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызылша                                 |                                             | 27   | 40          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                   |                                             | 20   | 40          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                          |                                             | 15   | 40          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Ашытылған қырыққабат                    |                                             | 18   | 160         |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                     |                                             | 1    | 2           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                            | Горошек зеленый консервированный            | 7    | 40          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                    |                                             | 10   | 20          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                            |                                             | 6    | 6           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Маш сорпа с/қ                           |                                             | 150  | 300гр       |       |       |         | 150     | 250гр  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Маш                                     |                                             | 15   | 35          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                  |                                             | 20   | 126         |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                   |                                             | 10   | 30          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Болгар бұрышы                           |                                             | 10   | 15          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                     |                                             | 2    | 2           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                    |                                             | 7    | 25          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                           |                                             | 2    | 0           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                             |                                             | 0    | 0           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                            |                                             | 3    | 5           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүйек сорпасы                           |                                             | 124  | 207         |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                                | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250  | 120         | 6.1   | 1.87  | 0       | 41.23   | 41.23  | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пеште пісірілген балық                  |                                             | 100  | 120гр       |       |       |         | 100     | 200 гр | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Минтай                                  |                                             | 134  | 350         | 15.8  | 1.2   | 1.8     | 84.0    | 168    | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                    |                                             | 24   | 50          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                      |                                             | 9    | 18          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                                |                                             | 10   | 13          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                             |                                             | 0    | 0           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                     |                                             | 2    | 3           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Балық тұздығы                           |                                             | 10   | 20          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                                   | сок лимона                                  | 1    | 2           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                              |                                             | 1    | 0           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Балық тұздығы                           |                                             | 30   | 30гр        |       |       |         | 30      | 20гр   | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                   |                                             | 20.0 | 30          | 0.42  | 0.85  | 2.61    | 19.71   | 13.1   | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                    |                                             | 2.0  | 34          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                      |                                             | 66.0 | 44          |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                             |                                             | 0.1  | 0           |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |
| Минтай                                  | хвосты                                      | 33.0 | 100         |       |       |         |         |        | 4 день | Түскі ас/Обед                   |

|                                           |                   |               |                   |      |       |       |            |               |        |                              |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|------|-------|-------|------------|---------------|--------|------------------------------|
| Бидай ұны                                 |                   | 2.0           | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Сары май                                  |                   | 1.0           | 4                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона        | 0.1           | 0                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                   | 0.1           | 1                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Гарнир: Макарон</b>                    |                   | <b>120</b>    | <b>130гр</b>      |      |       |       |            | <b>200гр</b>  | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Макарон өнімдері                          |                   | 133           | 60                | 2.0  | 0.1   | 19.5  | 82.17      | 136.95        | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Тұз                                       |                   | 1             | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                   |               | <b>100/70 гр</b>  |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 100               | 1.3  | 0.2   | 6.8   | 33         | 165           | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Бидай наны                                |                   | 15            | 70                | 1.2  | 0.3   | 7.9   | 39.6       | 118.8         | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>          |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Кептірілген жемістер                      | Смесь сухофруктов | 10            | 15                | 0.45 | 0.08  | 23.78 | 98.25      | 98.25         | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Қант                                      |                   | 15            | 20                |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Лимон                                     | сок лимона        | 0             | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| Су                                        |                   | 200           | 200               |      |       |       |            |               | 4 день | Түскі ас/Обед                |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>               |                   |               |                   |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Пицца (маргарита)</b>                  |                   | <b>200</b>    | <b>120гр</b>      |      |       |       |            | <b>200гр</b>  | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Бидай ұны                                 |                   | 65            | 50                | 8    | 30.17 | 4.77  | 323.01     | 323.01        | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Вареная колбаса                           |                   | 10            | 10                |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қант                                      |                   | 20            | 15                |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Сары май                                  | Маргарин          | 15            | 12                |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қрахмал                                   |                   | 5             | 5                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Жұмыртқа                                  | Нан үгіндісі      | 10            | 8                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Ашытқы                                    |                   | 3             | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Тұз                                       |                   | 2             | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Томат пастасы                             |                   | 33            | 1                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Ірімшік                                   |                   | 30            | 15                |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Өсімдік майы                              |                   | 2             | 3                 |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Шырындар</b>                           |                   |               | <b>200гр</b>      |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Қызанақ шырыны                            |                   | 250           | 250               |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Жемістер</b>                           |                   |               | <b>250гр</b>      |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| Мандариндер                               |                   | 200           | 320               |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша ас/Полдник           |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                |                   |               |                   |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Сәбіз салаты</b>                       |                   | <b>100гр</b>  | <b>120 гр</b>     |      |       |       |            | <b>150гр</b>  | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                   | 90            | 140               |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   | 10            | 10                |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сарымсақ                                  |                   | 2             | 2                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 1             | 1                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   | 2             | 3                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Асқөк                                     |                   |               | 5                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Картоп пен тауық етінен бұқтырма</b>   |                   | <b>100</b>    | <b>280гр</b>      |      |       |       |            | <b>100 гр</b> | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Күс                                       |                   | 139           | 40                | 31.2 | 2.8   | 7.1   | 178.3      | 356.5         | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |                   | 3.00          | 4                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |                   | 1             | 0                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұрыш                               |                   | 0             | 0                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Картоп                                    |                   | 133           | 230               | 2.0  | 0.1   | 19.5  | 82.17      | 136.95        | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |                   | 0             | 0                 |      |       |       |            | 0.0           | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |                   | 12            | 20                | 0.2  |       | 1.0   | 0.4        | 0.5           | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |                   | 6             | 3                 |      | 6.0   |       | 53.9       | 64.7          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |                   |               | 1                 |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |                   | 85            | 60                | 1.3  | 0.1   | 6.2   | 30.0       | 36.0          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |                   |               | <b>110/80 гр</b>  |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |                   | 20            | 110               | 1.3  | 0.2   | 6.8   | 33         | 165           | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 80                | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66         | 198           | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қант қосылған шай</b>                  |                   |               | <b>200 гр</b>     |      |       |       |            |               | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный        | 0.2           | 2.0               | 0.4  | 0.1   | 0.1   | 2.8        | 2.8           | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |                   | 10            | 15                |      |       | 10    | 39.9       | 39.9          | 4 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |                   |               |                   |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |                   |               | <b>60 гр</b>      |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Күлше                                     |                   |               | 70                | 1    | 0.8   | 1.4   | 16.2       | 16.2          | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |                   | <b>200 гр</b> | <b>200гр</b>      |      |       |       |            |               | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Шай                                       | Чай черный        | 0             | 2                 | 0.4  | 0.1   | 0.1   | 2.8        | 2.8           | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Қант                                      | Сахар             | 10            | 15                |      |       | 10    | 39.9       | 39.9          | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Лимон                                     | Лимон             | 10            | 10                | 0.1  | 0     | 0.3   | 3.4        | 3.4           | 4 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>                |                   |               |                   |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Сүтке піскен ұнтақ ботқасы</b>         |                   | <b>100</b>    | <b>250 гр</b>     |      |       |       | <b>200</b> | <b>250гр</b>  | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 50            | 120               | 6.24 | 6.1   | 19.7  | 158.64     | 198.3         | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 23            | 56                |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Жарма                                     |                   | 10            | 45                |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   | 2             | 4                 |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 4             | 10                |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Бидай наны сары маймен, ірімшік</b>    |                   |               | <b>90/25/20гр</b> |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Бидай наны                                |                   | 25            | 90                | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66         | 158.4         | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сары май                                  |                   | 25            | 25                | 0.1  | 3.6   |       | 33.1       |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Ірімшік                                   |                   |               | 20                | 5.4  | 5.5   | 0.8   | 71.2       | 71.2          | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| <b>Тәтті шай сүтпен</b>                   |                   | <b>200гр</b>  | <b>200гр</b>      |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Шай                                       |                   | 2             | 2                 |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Су                                        |                   | 150           | 150               |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Сүт                                       |                   | 40            | 50                |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |
| Қант                                      |                   | 12            | 15                |      |       |       |            |               | 5 день | Таңғы ас/Завтрак             |

|                                            |                                             |        |         |      |      |       |        |        |        |                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|---------------------------------|
| Кампиттер карамель                         |                                             |        | 15 гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кампиттер карамель                         | Конфеты карамель 2 ш                        | 12     | 18      | 0.6  | 1.0  | 9.2   | 45.8   | 145.2  | 5 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас           |                                             |        |         |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бұға піскен асқабақ                        |                                             | 800гр  | 120гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Асқабақ                                    |                                             | 800    | 150     | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 70.5   | 70.5   | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бал                                        |                                             | 60     | 20      |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сары май                                   |                                             | 30     | 4       |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Су                                         |                                             | 100    | 10      |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жеміс қосылған сүзбе                       |                                             |        | 150гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сүзбе                                      |                                             | 50     | 140     | 8.3  | 0.9  | 0.7   | 35.5   | 71     | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қант                                       |                                             |        | 13      |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                       |                                             | 50     | 150     | 0.6  | 0.6  | 14.7  | 70.5   | 70.5   | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жемістер                                   |                                             |        | 250гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Мандариндер                                |                                             | 400    | 320     | 1    | 7    | 45.60 | 208.00 | 208.0  | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Шырындар                                   |                                             |        | 200гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Жүзім шырыны                               |                                             | 250    | 250     | 0.8  | 0.5  | 40.8  | 175    | 175    | 5 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Түсті ас / түскі ас                        |                                             |        |         |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызылша мен пияз салаты                    |                                             | 1000гр | 120 гр  |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                                             | 60.9   | 20.0    | 1.3  | 5.1  | 5.97  | 74.92  | 112.38 | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызылша                                    |                                             | 942.5  | 142.0   |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                               |                                             | 30.6   | 5.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бұрыш                                 |                                             | 1.5    | 0.4     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                                       |                                             | 7.8    | 18.0    |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        |                                             | 10.8   | 2.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұршақ сорпасы с/қ                   |                                             | 200    | 300 гр  |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                     |                                             | 40     | 120     | 3.12 | 4.38 | 12.42 | 102.64 | 128.3  | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұршақ                               |                                             | 40     | 35      |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                      |                                             | 8      | 20      |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                                             | 8      | 10      |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                               |                                             | 4      | 4       |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сорпа                                      |                                             | 140    | 175     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                                   | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 250    | 120     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        |                                             | 0      | 1       |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тегтели                                    |                                             | 80     | 130гр   |      |      |       |        | 100    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                       |                                             | 21     | 30      | 0.3  |      | 1.7   | 0.8    | 1.0    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                               |                                             | 5      | 4       |      | 5.0  |       | 45.0   | 56.2   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                   |                                             | 3      | 5       | 0.0  | 2.2  | 0.0   | 19.8   | 24.8   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүт                                        | Молоко                                      | 6      | 50      | 0.2  | 0.2  | 0.3   | 3.5    | 4.4    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қызыл бұрыш                                |                                             | 0.1    | 0.2     |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                                  |                                             | 4      | 10      | 0.4  | 0.0  | 3.0   | 13.1   | 16.4   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сыыр еті                                   | Мясо говядины                               | 52     | 170     | 7.2  | 4.7  |       | 71.1   | 88.8   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Күріш                                      | Крупа рисовая                               | 5      | 10      | 0.4  | 0.0  | 3.9   | 16.2   | 20.2   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                        |                                             | 1      | 2       |      |      |       |        | 0.00   | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Құс                                        |                                             |        | 30      |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Гарнир: Макарон                            |                                             | 120    | 150гр   |      |      |       |        | 200гр  | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Макарон өнімдері                           |                                             | 133    | 45      | 2.0  | 0.1  | 19.5  | 82.17  | 136.95 | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны, бидай наны                |                                             |        | 100/ гр | 0    |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                            |                                             | 20     | 100     | 1.3  | 0.2  | 6.8   | 33     | 165    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                                 |                                             | 25     | 80      | 2.1  | 0.6  | 13.1  | 66     | 198    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Шырындар                                   |                                             |        | 200гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Шабдалы шырыны                             |                                             | 200    | 250     | 1.8  | 0.2  | 19    | 80     | 100    | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант, тәттілер (тек дарын үшін - 64 теңге) |                                             |        | 100гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант, тәттілер                             |                                             |        | 100     |      |      | 249.5 | 997.5  | 997.5  | 5 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қосымша ас / Полдник                       |                                             |        |         |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тәтті тоқаш тосапен                        |                                             |        | 100гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                                  |                                             | 55.0   | 47.0    | 8.16 | 3.27 | 42.03 | 229.5  | 229.5  | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                                       |                                             | 5.0    | 5.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                               |                                             | 1.5    | 3.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Повидло                                    |                                             | 10.5   | 50.0    |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                                   | Яйцо (для смазки)                           | 2.0    | 8.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сүт                                        |                                             |        | 35.0    |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                        |                                             | 0.6    | 1.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сары май                                   |                                             | 3.0    | 3.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Ашытқы                                     | Дрожжи (прессованный)                       | 1.9    | 1.5     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Су                                         |                                             | 27.0   | 27.0    |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Крахмал                                    |                                             |        | 5.0     |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жемістер                                   |                                             |        | 250гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Алма                                       |                                             |        | 320.0   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қоюландырылған сүт қосылған какао          |                                             |        | 200гр   |      |      |       |        |        | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Какао                                      |                                             | 2      | 3       | 4.5  | 3.8  | 24.5  | 132.8  | 132.8  | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қоюландырылған сүт                         |                                             | 40     | 90      | 3.2  | 3.4  | 22.4  | 132    | 164    | 5 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Кешкі ас / кешкі ас                        |                                             |        |         |      |      |       |        |        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз бен сәбіз салаты                      |                                             | 1000гр | 100 гр  |      |      |       | 100гр  |        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                       |                                             | 1000   | 100.0   |      |      |       |        |        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                        |                                             | 5      | 0.5     |      |      |       |        |        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                   |

|                                           |               |            |                 |      |      |      |       |              |        |                              |
|-------------------------------------------|---------------|------------|-----------------|------|------|------|-------|--------------|--------|------------------------------|
| Қант                                      |               | 3          | 1.0             |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |               | 100        | 20.0            |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |               | 3          | 3.0             |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Дымляма</b>                            |               | <b>250</b> | <b>300гр</b>    |      |      |      |       | <b>250гр</b> | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Асқөк                                     |               | 1          | 10              | 0.0  |      | 0.1  | 0.3   | 0.3          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қартоп                                    |               | 175        | 120             | 3.5  | 0.7  | 28.5 | 134.8 | 134.8        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лавр жапырағы                             |               | 0          | 0               |      |      |      |       | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Пияз                                      |               | 12         | 40              | 0.2  |      | 1.0  | 0.4   | 0.4          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Өсімдік майы                              |               | 6          | 5               |      | 6.0  |      | 53.9  | 53.9         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сыыр еті                                  | Мясо говядины | 90         | 180             | 16.7 | 14.4 |      | 196.2 | 196.2        | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қызыл бұрыш                               |               | 0          | 0               |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бұрыш                                |               | 0          | 0               |      |      |      |       | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Томат пастасы                             |               | 1          | 1               |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Тұз                                       |               | 1          | 2               |      |      |      |       | 0.0          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Сәбіз                                     |               | 70         | 50              | 1.3  | 0.1  | 6.2  | 30.0  | 30.0         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қырыққабат                                |               | 85         | 200             | 1.8  | 0.2  | 4.7  | 28.0  | 28.0         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>        |               |            | <b>110/80гр</b> |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қара бидай наны                           |               | 20         | 110             | 1.3  | 0.2  | 6.8  | 33    | 165          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Бидай наны                                |               | 25         | 80              | 2.1  | 0.6  | 13.1 | 66    | 198          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Лимон қосылған шай</b>                 |               |            | <b>200 гр</b>   |      |      |      |       |              | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Шай                                       | Чай черный    | 0          | 1.0             | 0.4  | 0.1  | 0.1  | 2.8   | 2.8          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Лимон                                     |               | 10         | 10              | 0.1  | 0    | 0.3  | 3.4   | 3.4          | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| Қант                                      |               | 10         | 15              |      |      | 10   | 39.9  | 39.9         | 5 день | Кешкі ас/Ужин                |
| <b>Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас</b> |               |            |                 |      |      |      |       |              | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                |               |            | <b>30гр</b>     |      |      |      |       |              | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Вафли                                     |               |            | 35              | 10   | 4.1  | 7.7  | 108   | 108          | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| <b>Айран</b>                              |               |            | <b>200 гр</b>   |      |      |      |       | <b>200гр</b> | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |
| Айран                                     |               |            | 200             | 5.8  | 5    | 8    | 106   | 106          | 5 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин |

| Наименование                                                               | Дарын                                    |                |          |                                          | Цены        |          |             |      |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------|
|                                                                            | Норма на одного ребенка (граммов в день) | Расход         | Остаток  | Норма на одного ребенка (граммов в день) |             |          |             |      |
| Бидай наны                                                                 | 600.00                                   | 600.00         | 0        | 300.00                                   | 262.00      | 2        | 157.20      | 2433 |
| Қара бидай наны                                                            | 500.00                                   | 500.00         | 0        | 250.00                                   | 254.00      | 2        | 127.00      |      |
| Бидай уны                                                                  | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 139.00      | 2        | 8.34        |      |
| Картоп уны                                                                 | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 388.00      | 2        | 0.00        |      |
| Крахмал                                                                    | 10.00                                    | 10.00          | 0        | 5.00                                     | 776.00      | 2        | 7.76        |      |
| <b>Жарма, бұршақ, макарон өнімдері</b>                                     | <b>250.00</b>                            | <b>250.00</b>  | <b>0</b> | <b>125.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Тары                                                                       | 12.00                                    | 35.00          | -23      | 6.00                                     | 290.00      | 2        | 10.15       |      |
| Қарақұмық                                                                  | 12.00                                    | 0.00           | 12       | 6.00                                     | 255.00      | 2        | 0.00        |      |
| Арпа                                                                       | 12.00                                    | 30.00          | -18      | 6.00                                     | 160.00      | 2        | 4.80        |      |
| Жарма                                                                      | 10.00                                    | 0.00           | 10       | 5.00                                     | 257.00      | 2        | 0.00        |      |
| Арпа жармасы                                                               | 10.00                                    | 0.00           | 10       | 5.00                                     | 186.00      | 2        | 0.00        |      |
| Бұршақ                                                                     | 22.00                                    | 56.00          | -34      | 11.00                                    | 207.00      | 2        | 11.59       |      |
| Күріш                                                                      | 12.00                                    | 0.00           | 12       | 6.00                                     | 303.00      | 2        | 0.00        |      |
| Сұлы жармасы                                                               | 40.00                                    | 38.00          | 2        | 20.00                                    | 410.00      | 2        | 15.58       |      |
| Маш                                                                        | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 410.00      | 2        | 0.00        |      |
| Жүгері жармасы                                                             | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 450.00      | 2        | 0.00        |      |
| Макарон өнімдері                                                           | 80.00                                    | 48.00          | 32       | 40.00                                    | 361.00      | 2        | 17.33       |      |
| Қызыл бұршақ                                                               | 40.00                                    | 43.00          | -3       | 20.00                                    | 581.00      | 2        | 24.98       |      |
| Картоп                                                                     | 780.00                                   | 780.00         | 0        | 390.00                                   | 102.00      | 2        | 79.56       |      |
| <b>Жаңа піскен және консервіленген көкөністер және басқа да көк шөптер</b> | <b>1360.00</b>                           | <b>1360.00</b> | <b>0</b> | <b>680.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Қызанақ                                                                    | 240.00                                   | 0.00           | 240      | 120.00                                   | 462.00      | 2        | 0.00        |      |
| Қияр                                                                       | 300.00                                   | 0.00           | 300      | 150.00                                   | 420.00      | 2        | 0.00        |      |
| Қырыққабат                                                                 | 200.00                                   | 150.00         | 50       | 100.00                                   | 106.00      | 2        | 15.90       |      |
| Ашытылған қырыққабат                                                       | 200.00                                   | 80.00          | 120      | 100.00                                   | 714.00      | 2        | 57.12       |      |
| Қызылша                                                                    | 100.00                                   | 40.00          | 60       | 50.00                                    | 144.00      | 2        | 5.76        |      |
| Сәбіз                                                                      | 100.00                                   | 365.00         | -265     | 50.00                                    | 116.00      | 2        | 42.34       |      |
| Пияз                                                                       | 100.00                                   | 395.00         | -295     | 50.00                                    | 111.00      | 2        | 43.85       |      |
| Жасыл бұршақ                                                               | 120.00                                   | 39.00          | 81       | 60.00                                    | 745.00      | 2        | 29.06       |      |
| Болгар бұрышы                                                              |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 352.00      | 2        | 0.00        |      |
| Асқабақ                                                                    |                                          | 150.00         | -150     |                                          | 352.00      | 2        | 52.80       |      |
| Сарымсақ                                                                   |                                          | 15.00          | -15      |                                          | 650.00      | 2        | 9.75        |      |
| Тұрып                                                                      |                                          | 0.00           | 0        |                                          | 352.00      | 2        | 0.00        |      |
| Тұздалған қияр                                                             |                                          | 65.00          | -65      |                                          | 500.00      | 2        | 32.50       |      |
| Шалғам                                                                     |                                          | 0.00           | 0        |                                          |             |          |             |      |
| Асқөк                                                                      |                                          | 61.00          | -61      |                                          | 800.00      | 2        | 48.80       |      |
| <b>Жаңа піскен жемістер</b>                                                | <b>1320.00</b>                           | <b>1350.00</b> | <b>0</b> | <b>660.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Апельсиндер                                                                | 160.00                                   | 0.00           | 160      | 80.00                                    | 539.00      | 2        | 0.00        |      |
| Мандариндер                                                                | 160.00                                   | 640.00         | -480     | 80.00                                    | 1139.00     | 2        | 728.96      |      |
| Алма                                                                       | 880.00                                   | 620.00         | 260      | 440.00                                   | 307.00      | 2        | 190.34      |      |
| Алмұрт                                                                     | 120.00                                   | 0.00           | 120      | 60.00                                    | 445.00      | 2        | 0.00        |      |
| Лимон                                                                      | 0.00                                     | 60.00          | -60      |                                          | 950.00      | 2        | 57.00       |      |
| Кептірілген жемістер                                                       | 30.00                                    | 30.00          | 0        | 15.00                                    | 435.00      | 2        | 13.05       |      |
| <b>Шырындар</b>                                                            | <b>1000.00</b>                           | <b>1000.00</b> | <b>0</b> | <b>500.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Алма шырыны                                                                | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 233.00      | 2        | 58.25       |      |
| Қызанақ шырыны                                                             | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 69.75       |      |
| Өрік шырыны                                                                | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 69.75       |      |
| Жүзім шырыны                                                               | 200.00                                   | 250.00         | -50      | 100.00                                   | 285.00      | 2        | 71.25       |      |
| Шабдалы шырыны                                                             | 200.00                                   | 0.00           | 200      | 100.00                                   | 279.00      | 2        | 0.00        |      |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>                                                 | <b>120.00</b>                            | <b>120.00</b>  | <b>0</b> | <b>60.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Көмпиттер карамель                                                         | 22.00                                    | 22.00          | 0        | 11.00                                    | 954.00      | 2        | 20.99       |      |
| Вафли                                                                      | 24.00                                    | 24.00          | 0        | 12.00                                    | 994.00      | 2        | 23.86       |      |
| Пряники                                                                    | 30.00                                    | 0.00           | 30       | 15.00                                    | 469.00      | 2        | 0.00        |      |
| Кулше                                                                      | 44.00                                    | 74.00          | -30      | 22.00                                    | 572.00      | 2        | 42.33       |      |
| Коржик                                                                     | 0.00                                     | 0.00           | 0        | 0.00                                     | 0.00        | 2        | 0.00        |      |
| <b>Қант және қант, тәттілер</b>                                            | <b>200.00</b>                            | <b>200.00</b>  | <b>0</b> | <b>120.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Қант                                                                       | 140.00                                   | 140.00         | 0        | 70.00                                    | 265.00      | 2        | 37.10       |      |
| Қант, тәттілер                                                             | 40.00                                    | 40.00          | 0        | 20.00                                    | 265.00      | 2        | 10.60       |      |
| Повидло                                                                    | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 265.00      | 2        | 15.90       |      |
| Сары май                                                                   | 80.00                                    | 80.00          | 0        | 40.00                                    | 2205.00     | 2        | 176.40      |      |
| Өсімдік майы                                                               | 36.00                                    | 36.00          | 0        | 18.00                                    | 483.00      | 2        | 17.39       |      |
| Жұмыртқа                                                                   | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 50.00                                    | 27.00       | 2        | 54.00       |      |
| <b>Сүт, ашыған сүт өнімдері</b>                                            | <b>900.00</b>                            | <b>900.00</b>  | <b>0</b> | <b>450.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Сүт                                                                        | 400.00                                   | 400.00         | 0        | 200.00                                   | 166.00      | 2        | 66.40       |      |
| Айран                                                                      | 400.00                                   | 400.00         | 0        | 200.00                                   | 269.00      | 2        | 107.60      |      |
| Қоюландырылған сүт                                                         | 100.00                                   | 100.00         | 0        | 50.00                                    | 983.00      | 2        | 98.30       |      |
| Сүзбе                                                                      | 140.00                                   | 140.00         | 0        | 70.00                                    | 1847.00     | 2        | 258.58      |      |
| <b>Барлығы ет + құс еті</b>                                                | <b>840.00</b>                            | <b>840.00</b>  | <b>0</b> | <b>420.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| <b>Ет, ет өнімдері</b>                                                     | <b>780.00</b>                            | <b>780.00</b>  | <b>0</b> | <b>390.00</b>                            | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Қой еті                                                                    | 330.00                                   | 0.00           | 330      | 165.00                                   | 1655.00     | 2        | 0.00        |      |
| Сиыр еті                                                                   | 330.00                                   | 780.00         | -450     | 165.00                                   | 1722.00     | 2        | 1343.16     |      |
| Жылқы еті                                                                  | 120.00                                   | 0.00           | 120      | 60.00                                    | 1780.00     | 2        | 0.00        |      |
| Құс                                                                        | 60.00                                    | 60.00          | 0        | 30.00                                    | 996.00      | 2        | 59.76       |      |
| <b>Балық және майшабақ</b>                                                 | <b>180.00</b>                            | <b>180.00</b>  | <b>0</b> | <b>90.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Жаңа мұздатылған балық                                                     | 80.00                                    | 0.00           | 80       | 40.00                                    | 860.00      | 2        | 0.00        |      |
| Минтай                                                                     | 0.00                                     | 180.00         |          |                                          | 890.00      | 2        | 160.20      |      |
| Судак                                                                      | 0.00                                     | 0.00           |          |                                          | 860.00      | 2        | 0.00        |      |
| Сельдь                                                                     | 100.00                                   | 0.00           | 100      | 50.00                                    | 860.00      | 2        | 0.00        |      |
| <b>Шұжық өнімдері</b>                                                      | <b>20.00</b>                             | <b>20.00</b>   | <b>0</b> | <b>10.00</b>                             | <b>0.00</b> | <b>2</b> | <b>0.00</b> |      |
| Вареная колбаса                                                            | 8.00                                     | 0.00           | 8        | 4.00                                     | 1530.00     | 2        | 0.00        |      |
| Жартылай ысталған шұжық                                                    | 12.00                                    | 20.00          | -8       | 6.00                                     | 1699.00     | 2        | 33.98       |      |
| Ысталған шұжық                                                             | 0.00                                     | 0.00           | 0        |                                          | 2070.00     | 2        | 0.00        |      |
| Қаймақ                                                                     | 40.00                                    | 40.00          | 0        | 20.00                                    | 1111.00     | 2        | 44.44       |      |
| ірімшік                                                                    | 30.00                                    | 30.00          | 0        | 15.00                                    | 2632.00     | 2        | 78.96       |      |
| Шай                                                                        | 4.00                                     | 4.00           | 0        | 2.00                                     | 3072.00     | 2        | 12.29       |      |
| Кофе                                                                       | 4.00                                     | 4.00           | 0        | 2.00                                     | 6728.00     | 2        | 26.91       |      |
| Какао                                                                      | 4.00                                     | 4.00           | 0        | 2.00                                     | 1449.00     | 2        | 5.80        |      |

|                                          |                                             |                         |                       |                   |                  |                      |                     |                  |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| Түз                                      | 30.00                                       | 30.00                   | 0                     | 15.00             | 54.00            | 2                    | 1.62                |                  |
| <b>Дәмдеуіштер</b>                       | <b>4.00</b>                                 | <b>3.61</b>             | <b>0</b>              | <b>2.00</b>       | <b>0.00</b>      | <b>2</b>             | <b>0.00</b>         |                  |
| Лавр жапырағы                            | 0.66                                        | 0.60                    | 0                     | 0.33              | 2588.00          | 2                    | 1.55                |                  |
| Қара бұрыш                               | 0.68                                        | 0.61                    | 0                     | 0.34              | 2588.00          | 2                    | 1.58                |                  |
| Қызыл бұрыш                              | 0.68                                        | 0.40                    | 0                     | 0.34              | 1967.00          | 2                    | 0.79                |                  |
| Томат пастасы                            | 1.98                                        | 2.00                    | 0                     | 0.99              | 776.00           | 2                    | 1.55                |                  |
| Пісіру ұнтағы                            |                                             | 0.00                    | 0                     |                   | 2211.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Ұнтақталған даршын                       |                                             | 0.00                    | 0                     |                   | 2759.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Хош иісті бұрыш                          |                                             | 0.00                    | 0                     |                   | 2588.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Ванилин                                  |                                             | 0.00                    | 0                     |                   | 2759.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Ұнтақталған Имбирь                       |                                             | 0.00                    | 0                     |                   | 2759.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Ашытқы                                   | 2.00                                        | 0.00                    | 2                     | 1.00              | 2759.00          | 2                    | 0.00                |                  |
| Бал                                      | 40.00                                       | 40.00                   | 0                     | 20.00             | 2588.00          | 2                    | 103.52              |                  |
|                                          |                                             |                         | <b>Дарын</b>          |                   |                  |                      | <b>Дарын</b>        |                  |
| <b>Тағамдардың атауы</b>                 |                                             | <b>Брутто на 100 гр</b> | <b>Выход блюда, г</b> | <b>Белки (гр)</b> | <b>Жиры (гр)</b> | <b>Углеводы (гр)</b> | <b>Килокалори и</b> | <b>КК</b>        |
| <b>Таңғы ас / Таңғы ас</b>               |                                             |                         |                       |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Сутке піскен тары ботқасы</b>         |                                             | <b>200</b>              | <b>250гр</b>          |                   |                  |                      | <b>200</b>          | Таңғы ас/Завтрак |
| Тары                                     |                                             | 25                      | 35                    | 3.7               | 1.7              | 18.4                 | 99.4                | 124              |
| Сүт                                      |                                             | 110                     | 110                   | 3.4               | 3.8              | 5.6                  | 69.6                | 87               |
| Түз                                      |                                             | 1                       | 3                     |                   |                  |                      |                     | 0                |
| Қант                                     |                                             | 5                       | 15                    |                   |                  | 5                    | 18.7                | 23               |
| Сары май                                 |                                             | 10                      | 6                     | 0.13              | 7.3              | 0.1                  | 66.1                | 83               |
| Су                                       |                                             | 50                      | 63                    |                   |                  |                      |                     | 0                |
| <b>Бидай наны мен сары май</b>           |                                             |                         | <b>60/25гр</b>        |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Бидай наны                               |                                             | 25                      | 60                    | 2.1               | 0.6              | 13.1                 | 66                  | 316.8            |
| Сары май                                 |                                             |                         | 25                    | 0.1               | 20.6             | 0.2                  | 187                 | 187              |
| <b>Қойландырылған сүт қосылған какао</b> |                                             |                         | <b>200 гр</b>         |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Какао                                    |                                             | 0                       | 4.0                   | 0.4               | 0.1              | 0.1                  | 2.8                 | 2.8              |
| Қойландырылған сүт                       |                                             | 40                      | 100                   | 3.2               | 3.4              | 22.4                 | 132                 | 164              |
| <b>Кондитерлік өнімдер</b>               |                                             |                         | <b>30гр</b>           |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қупше                                    |                                             | 40                      | 34                    | 3.2               | 3.4              | 22.4                 | 132                 | 164              |
| <b>Қосымша таң ас / Второй таңғы ас</b>  |                                             |                         |                       |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Бидай наны, шұжық пен ірімшік</b>     |                                             |                         | <b>55/20/15 гр</b>    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Бидай наны                               |                                             | 15                      | 55                    | 1.6               | 0.5              | 10.5                 | 52.8                | 316.8            |
| Жартылай ысталған шұжық                  |                                             |                         | 20                    | 3.4               | 1                | 39                   | 38.5                | 38.5             |
| ірімшік                                  |                                             |                         | 15                    | 5.2               | 5                | 0                    | 65.8                | 98.7             |
| <b>Шырындар</b>                          |                                             | <b>200 гр</b>           | <b>200 гр</b>         |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Өрік шырыны                              |                                             | 200                     | 250                   | 1.0               |                  | 25.4                 | 110                 | 137.5            |
| <b>Қант, тәттілер</b>                    |                                             |                         | <b>40гр</b>           |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қант, тәттілер                           |                                             |                         | 40                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Жемістер</b>                          |                                             |                         | <b>250гр</b>          |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Алма                                     |                                             | 300                     | 320                   |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Түсті ас / түскі ас</b>               |                                             |                         |                       |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Қызыл бұрышақ салаты</b>              |                                             | <b>80</b>               | <b>120гр</b>          |                   |                  |                      | <b>100гр</b>        | 6 день           |
| Қызыл бұрышақ                            |                                             | 44                      | 43                    | 0.98              | 6.15             | 3.73                 | 74.2                | 74.2             |
| Сәбіз                                    |                                             | 60                      | 50                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қызыл бұрыш                              |                                             | 0                       | 0                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Пияз                                     |                                             | 27                      | 25                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Аскөк                                    |                                             | 8                       | 6                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Түз                                      |                                             | 1                       | 3                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Өсімдік майы                             |                                             | 14                      | 5                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Қолдан кеспе сорпасы с/қ</b>          |                                             | <b>265</b>              | <b>300гр</b>          |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Сиыр еті                                 | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) | 200                     | 120                   |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Картоп                                   |                                             | 80                      | 180                   | 1.2               | 0.1              | 11.8                 | 49.8                | 47.0             |
| Сәбіз                                    |                                             | 10                      | 30                    | 0.1               | 0.0              | 0.6                  | 2.6                 | 2.5              |
| Пияз                                     |                                             | 10                      | 25                    | 0.1               |                  | 0.8                  | 0.3                 | 0.3              |
| Өсімдік майы                             |                                             | 2                       | 3                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Сары май                                 |                                             | 2                       | 3                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Бидай ұны                                | Лапша по домашнему                          | 8                       | 25                    | 0.8               | 0.1              | 6.0                  | 26.6                | 25.1             |
| Аскөк                                    |                                             | 2                       | 6                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Лавр жапырағы                            |                                             | 0                       | 0                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Су                                       |                                             | 170                     | 160                   |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қара бұрыш                               |                                             | 0                       | 0                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Түз                                      |                                             | 2                       | 3                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Котлет (бұрышақ езбесімен)</b>        |                                             | <b>100</b>              | <b>140гр</b>          |                   |                  |                      | <b>100 гр</b>       | <b>200гр</b>     |
| Сиыр еті                                 |                                             | 82                      | 140                   | 16.1              | 13.1             | 6.6                  | 209.00              | 418              |
| Бидай наны                               |                                             | 14                      | 20                    | 2.1               | 0.6              | 13.1                 | 66                  | 132              |
| Бидай наны                               |                                             |                         | 30                    | 2.1               | 0.6              | 13.1                 | 66                  | 132              |
| Су                                       |                                             | 19                      | 38                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Өсімдік майы                             |                                             | 2                       | 4                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қызыл бұрыш                              |                                             | 0                       | 0                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қара бұрыш                               |                                             |                         | 0                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Құс                                      |                                             |                         | 60                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Түз                                      |                                             |                         | 3                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| <b>Гарнир: Бұрышақ езбесі</b>            |                                             | <b>1000</b>             | <b>150гр</b>          |                   |                  |                      |                     | <b>200гр</b>     |
| Бұрышақ                                  | Горох                                       | 300                     | 56                    | 2.0               | 0.1              | 19.5                 | 82.17               | 136.95           |
| Түз                                      |                                             | 1                       | 2                     |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Су                                       |                                             | 3                       | 100                   | 0.0               | 2.0              | 0.0                  | 18.51               | 30.85            |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>       |                                             |                         | <b>70/50гр</b>        |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қара бидай наны                          |                                             | 20                      | 70                    | 1.3               | 0.2              | 6.8                  | 33                  | 148.5            |
| Бидай наны                               |                                             | 25                      | 50                    | 2.1               | 0.6              | 13.1                 | 66                  | 132              |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>         |                                             |                         | <b>200гр</b>          |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Кептірілген жемістер                     | Смесь сухофруктов                           | 20                      | 15                    | 0.04              |                  | 24.76                | 94.2                | 94.2             |
| Су                                       |                                             | 200                     | 200                   |                   |                  |                      |                     | 6 день           |
| Қант                                     |                                             | 15                      | 20                    |                   |                  |                      |                     | 6 день           |

|                                    |                      |                |          |       |       |      |        |        |        |                                 |
|------------------------------------|----------------------|----------------|----------|-------|-------|------|--------|--------|--------|---------------------------------|
| Қосымша ас / Полдник               |                      |                |          |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сырниктер                          |                      | 150            | 100гр    |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сүзбе                              |                      | 152            | 140      | 28.44 | 19.51 | 17.1 | 357.16 | 357.16 | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай ұны                          |                      | 20             | 30       |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қант                               |                      | 15             | 20       |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жұмыртқа                           |                      | 6              | 40       |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Сары май                           |                      | 5              | 6        |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қаймақ                             |                      | 40             | 40       |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Шырындар                           |                      | 200 гр         | 200 гр   |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жүзім шырыны                       |                      | 200            | 250      | 0.4   |       | 19.4 | 82     | 102.5  | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Жемістер                           |                      | 300            | 250гр    |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                        |                      | 300            | 320      |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Кешкі ас / кешкі ас                |                      |                |          |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Ашытылған қырыққабат салаты        |                      | 1000гр         | 120 гр   |       |       |      |        | 150гр  | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Ашытылған қырыққабат               |                      | 800            | 80       | 1.41  | 5.08  | 9.02 | 87.4   | 131.1  | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызылша                            |                      |                | 40       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                               |                      |                | 25       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Аскөк                              |                      |                | 10       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                              |                      | 200            | 25       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                       |                      | 8              | 4        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Етпен Лагман                       |                      | 100 пор.по 250 | 280гр    |       |       |      | 100гр  | 250гр  | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сиыр еті                           |                      | 16600          | 130      | 4.3   | 3     | 11.8 | 91.6   | 229    | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                               |                      | 4760           | 40       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Томат пастасы                      |                      | 2000           | 1        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сарымсақ                           |                      | 3840           | 15       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                |                      | 200            | 2        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қызыл бұрыш                        |                      | 0              | 0        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бұрыш                         |                      | 0              | 0        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Макарон өнімдері                   | Спагетти             | 1850           | 48       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Аскөк                              |                      | 945            | 12       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                              |                      | 6650           | 55       |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                             |                      | 6650           | 150      |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                       |                      |                | 3        |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны, бидай наны        |                      |                | 70/60гр  |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бидай наны                    |                      | 20             | 70       | 1.3   | 0.2   | 6.8  | 33     | 148.5  | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Бидай наны                         |                      | 25             | 60       | 2.1   | 0.6   | 13.1 | 66     | 198    | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лимон қосылған шай                 |                      |                | 200 гр   |       |       |      |        |        | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Шай                                | Чай черный           | 0              | 2.0      | 0.4   | 0.1   | 0.1  | 2.8    | 2.8    | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қант                               | Сахар                | 10             | 15       |       |       | 10   | 39.9   | 39.9   | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лимон                              | Лимон                | 10             | 20       | 0.1   | 0     | 0.3  | 3.4    | 3.4    | 6 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас |                      |                |          |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Кондитерлік өнімдер                |                      |                | 24гр     |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Вафли                              |                      |                | 24       | 1     | 0.8   | 1.4  | 16.2   | 16.2   | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                              |                      |                | 200 гр   |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Айран                              |                      | 200            | 200      |       |       |      |        |        | 6 день | Қосымша кешкі ас/Второй ужин    |
| Таңғы ас / Таңғы ас                |                      |                |          |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүтке піскен сұлы ботқасы          |                      | 200            | 250 гр   |       |       |      | 200    | 200    | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сұлы жармасы                       | Геркулесс            | 28             | 38       | 3.7   | 1.7   | 18.4 | 99.4   | 124    | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                |                      | 120            | 145      | 3.4   | 3.8   | 5.6  | 69.6   | 87     | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тұз                                |                      | 1              | 3        |       |       |      |        | 0      | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                               |                      | 5              | 15       |       |       | 5    | 18.7   | 23     | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                           |                      | 10             | 9        | 0.13  | 7.3   | 0.1  | 66.1   | 83     | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                 |                      | 50             | 63       |       |       |      |        | 0      | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны мен сары май мен май    |                      |                | 60/25гр  |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бидай наны                         |                      | 25             | 60       | 2.1   | 0.6   | 13.1 | 66     | 316.8  | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сары май                           |                      |                | 25       | 0.1   | 20.6  | 0.2  | 187    | 187    | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Пісірілген жұмыртқа                |                      | 50             | 50 гр    |       |       |      | 50     |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Жұмыртқа                           |                      | 1              | 50       | 5.08  | 4.6   | 0.28 | 63     | 63     | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Тұз                                |                      | 4              | 3        |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                 |                      | 300            | 300      |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                |                      |                | 34 гр    |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Бал                                |                      |                | 34       | 0.3   | 0     | 32.1 | 129.6  | 129.6  | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кофе                               |                      | 200гр          | 200 гр   |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кофе                               |                      | 2              | 4        | 5.5   | 5.0   | 22.7 | 140.8  | 140.8  | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Су                                 |                      | 150            | 150      |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Сүт                                |                      | 50             | 145      |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қант                               |                      | 12             | 15       |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кэмпиттер карамель                 |                      |                | 20 гр    |       |       |      |        |        | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Кэмпиттер карамель                 | Конфеты карамель 2 щ | 12             | 22       | 0.6   | 1.0   | 9.2  | 45.8   | 145.2  | 7 день | Таңғы ас/Завтрак                |
| Қосымша таң ас / Второй таңғы ас   |                      |                |          |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қара бидай наны мен ірімшік        |                      |                | 70/15 гр |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Қара бидай наны                    |                      | 20             | 70       | 1.3   | 0.2   | 6.8  | 33     | 98.7   | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| ірімшік                            |                      | 20             | 15       | 5.2   | 5     | 0    | 65.8   | 65.8   | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бұға піскен асқабақ                |                      | 800гр          | 120гр    |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Асқабақ                            |                      | 800            | 150      |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Бал                                |                      | 60             | 6        |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Сары май                           |                      | 30             | 3        |       |       |      |        |        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |

|                                             |                                             |               |                 |      |       |       |               |              |        |                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-----------------|------|-------|-------|---------------|--------------|--------|---------------------------------|
| Су                                          |                                             | 100           | 10              |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Жемістер</b>                             |                                             |               | <b>250гр</b>    |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма                                        |                                             | 140           | 300             | 2.4  | 0.6   | 22.5  | 114           | 114          | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Шырындар</b>                             |                                             | <b>200 гр</b> | <b>200 гр</b>   |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| Алма шырыны                                 |                                             | 200           | 250             | 0.4  |       | 19.4  | 82            | 102.5        | 7 день | Қосымша таңғы ас/Второй завтрак |
| <b>Түскі ас/түскі ас</b>                    |                                             |               |                 |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Жасыл бұршақ қосылған көкөніс салаты</b> |                                             | <b>100</b>    | <b>150 гр</b>   |      |       |       | <b>150</b>    | <b>200гр</b> | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                      |                                             | 79            | 110             | 2.46 | 10.35 | 12.91 | 155.4         | 207.2        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                       |                                             | 13            | 30              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жасыл бұршақ                                |                                             | 5             | 39              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұздалған қияр                              |                                             | 6             | 30              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                        |                                             | 10            | 20              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                |                                             | 10            | 4               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                         |                                             | 0             | 2               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Авокадомоне</b>                          |                                             | <b>200</b>    | <b>300 гр</b>   |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                    | Кости пищевые (трубчатые, тазовые, грудные) |               | 120             | 0.9  | 3.3   | 5.6   | 56.1          | 70.1         | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Картоп                                      |                                             | 25            | 140             |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                        |                                             | 4             | 225             |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                       |                                             | 25            | 50              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сүйек сорпасы                               |                                             | 106           | 133             |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Жұмыртқа                                    | желтки                                      | 4             | 10              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сары май                                    |                                             | 0             | 3               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Тұз                                         |                                             | 1             | 2               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                                       | сок лимона                                  | 0             | 10              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Аскөк                                       | Петрушка или корень сельдерея               | 29            | 23              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                          |                                             | 28            | 35              |      |       |       |               | 0.0          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Үлгіш (піскен арпамен)</b>               |                                             | <b>100</b>    | <b>140 гр</b>   |      |       |       | <b>100 гр</b> | <b>100гр</b> | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сиыр еті                                    |                                             | 107           | 140             | 14.2 | 5.2   | 3.2   | 118.87        | 118.87       | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Өсімдік майы                                |                                             | 3             | 3               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Пияз                                        |                                             | 12            | 25              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Томат пастасы                               |                                             | 1             | 1               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай ұны                                   |                                             | 3             | 5               |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Сәбіз                                       |                                             | 8             | 25              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                          |                                             | 50            | 50              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қайнатылған арпа</b>                     |                                             |               | <b>150 гр</b>   |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Арпа                                        |                                             | 30            | 30              | 2.0  | 2.9   | 15.2  | 95.8          | 124.6        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                          |                                             | 80            | 80              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                             |                                             | 20            | 70              | 1.3  | 0.2   | 6.8   | 33            | 148.5        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                                  |                                             | 25            | 50              | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66            | 198          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>          |                                             |               | <b>70/50 гр</b> |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қара бидай наны                             |                                             | 20            | 70              | 1.3  | 0.2   | 6.8   | 33            | 148.5        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Бидай наны                                  |                                             | 25            | 50              | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66            | 132          | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Кептірілген жеміс компоты</b>            |                                             | <b>150</b>    | <b>200 гр</b>   |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Кептірілген жемістер                        | Смесь сухофруктов                           | 10            | 15              | 0.45 | 0.08  | 23.78 | 98.25         | 98.25        | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Су                                          |                                             | 200           | 200             |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Қант                                        |                                             | 15            | 20              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| Лимон                                       | сок лимона                                  | 0             | 10              |      |       |       |               |              | 7 день | Түскі ас/Обед                   |
| <b>Қосымша ас / Полдник</b>                 |                                             |               |                 |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Балық кесектері</b>                      |                                             | <b>100</b>    | <b>120гр</b>    |      |       |       | <b>100гр</b>  | <b>200гр</b> | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Минтай                                      |                                             | 69            | 180             | 11.3 | 4.6   | 14    | 143           | 286          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай наны                                  |                                             | 18            | 30              | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66            | 132          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Су                                          |                                             | 25            | 50              |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай наны                                  | Панировочные сухари                         | 10            | 15              | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66            | 132          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Тұз                                         |                                             | 1             | 2               |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Өсімдік майы                                |                                             | 8             | 3               |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Қара бидай наны, бидай наны</b>          |                                             |               | <b>70/60гр</b>  |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қара бидай наны                             |                                             | 26            | 70              | 1.7  | 0.3   | 8.9   | 42.9          | 214.5        | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Бидай наны                                  |                                             | 25            | 60              | 2.1  | 0.6   | 13.1  | 66            | 237.6        | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Шырындар</b>                             |                                             |               | <b>200 гр</b>   |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Қызанақ шырыны                              |                                             |               | 250.0           | 0.4  | 0.1   | 0.1   | 2.8           | 2.8          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Жемістер</b>                             |                                             |               | <b>280гр</b>    |      |       |       |               |              | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| Мандариндер                                 |                                             | 300           | 320             | 1    | 7     | 45.6  | 208           | 208          | 7 день | Қосымша ас/Полдник              |
| <b>Кешкі ас / кешкі ас</b>                  |                                             |               |                 |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Тұздалған қияр салаты</b>                |                                             | <b>100гр</b>  | <b>100 гр</b>   |      |       |       | <b>100гр</b>  |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұздалған қияр                              |                                             | 15            | 35              | 0.5  | 2.1   | 3.4   | 34.6          | 34.6         | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                                      |                                             | 25            | 50              |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сәбіз                                       |                                             | 10            | 20              |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Аскөк                                       |                                             | 3             | 3               |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                                |                                             | 3             | 3               |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| <b>Етпен көкөніс қуырмасы</b>               |                                             | <b>250</b>    | <b>280 гр</b>   |      |       |       |               | <b>300</b>   | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Аскөк                                       |                                             | 1             | 1               | 0.0  |       | 0.1   | 0.3           | 0.4          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Картоп                                      |                                             | 175           | 150             | 3.5  | 0.7   | 28.5  | 134.8         | 161.8        | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Лавр жапырағы                               |                                             | 0             | 0               |      |       |       |               | 0.0          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Пияз                                        |                                             | 12            | 10              | 0.2  |       | 1.0   | 0.4           | 0.5          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Өсімдік майы                                |                                             | 6             | 4               |      | 6.0   |       | 53.9          | 64.7         | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Сиыр еті                                    | Мясо говядины                               | 90            | 130             | 16.7 | 14.4  |       | 196.2         | 235.4        | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Қара бұрыш                                  |                                             | 0             | 0               |      |       |       |               | 0.0          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Томат пастасы                               |                                             |               | 1               |      |       |       |               |              | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Дәмдеуіштер                                 | Специи Приправа                             | 0             | 0               | 0.0  | 0.0   | 0.0   | 0.1           | 0.1          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |
| Тұз                                         |                                             | 1             | 2               |      |       |       |               | 0.0          | 7 день | Кешкі ас/Ужин                   |

|                                         |            |    |            |     |     |      |      |       |        |                              |
|-----------------------------------------|------------|----|------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------------------------------|
| Сәбіз                                   |            | 85 | 80         | 1.3 | 0.1 | 6.2  | 30.0 | 36.0  | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Қырыққабат                              |            | 85 | 150        | 1.8 | 0.2 | 4.7  | 28.0 | 33.6  | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Крахмал                                 |            |    | 10         |     |     |      |      |       | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Лимон қосылған тәтті шай                |            |    | 200 гр     |     |     |      |      |       | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Шай                                     | Чай черный | 0  | 2.0        | 0.4 | 0.1 | 0.1  | 2.8  | 2.8   | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Лимон                                   |            |    | 20.0       |     |     |      |      |       | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Қант                                    | Сахар      | 10 | 20         |     |     | 10   | 39.9 | 39.9  | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Қара бидай наны, бидай наны мен повидло |            |    | 80/60/60гр |     |     |      |      |       | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Қара бидай наны                         |            | 26 | 80         | 1.7 | 0.3 | 8.9  | 42.9 | 214.5 | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Бидай наны                              |            | 25 | 60         | 2.1 | 0.6 | 13.1 | 66   | 237.6 | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Повидло                                 |            |    | 60         |     |     |      |      |       | 7 день | Кешкі ас/Ұжин                |
| Қосымша кешкі ас / Второй кешкі ас      |            |    |            |     |     |      |      |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ұжин |
| Кондитерлік өнімдер                     |            |    | 40 гр      |     |     |      |      |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ұжин |
| Кулше                                   |            |    | 40         | 1   | 0.8 | 1.4  | 16.2 | 16.2  | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ұжин |
| Айран                                   |            |    | 200 гр     |     |     |      |      |       | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ұжин |
| Айран                                   |            |    | 200        | 5.8 | 5   | 8    | 106  | 106   | 7 день | Қосымша кешкі ас/Второй ұжин |

| №  | Наименование продуктов                                    | Проценты отходов       |                        | Калькулятор |                                |                                |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                           | При холодной обработке | При тепловой обработке | Брутто      | Нетто после холодной обработки | Нетто после тепловой обработки |
| 1  | Мясо (говядина)                                           | 40.00                  | 26.00                  | 280.00      | 168.00                         | 124.32                         |
| 2  | Котлеты                                                   |                        | 19.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 3  | Куры (окорочка) при жарке                                 | 25.00                  | 38.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 4  | Куры (окорочка) при варке                                 |                        | 17.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 5  | Рыба (сазан) жареное                                      | 54.00                  | 20.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 6  | Колбаса п/к                                               | 3.00                   |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 7  | Сыр                                                       | 2.00                   |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 8  | Картофель очищенный                                       | 40.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 9  | Картофель жаренный                                        | 20.00                  | 6.00                   |             | 0.00                           | 0                              |
| 10 | Картофель варенный в кожуре                               | 25.00                  | 31.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 11 | Морковь сырая очищенная                                   | 25.00                  | 3.00                   |             | 0.00                           | 0                              |
| 12 | Морковь пассированная                                     |                        | 32.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 13 | Варенная в кожуре полностью очищенная                     |                        | 25.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 14 | Свекла сырая                                              | 25.00                  | 27.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 15 | Капуста белокачанная                                      | 20.00                  | 21.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 16 | Капуста тушеная                                           | 20.00                  | 21.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 17 | Лук репчатый                                              | 16.00                  | 20.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 18 | Пассированный для супов и соусов                          |                        | 50.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 19 | Все овощи при пассировке уменьшаются (испарение влаги) на |                        | 32.50                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 20 | Капуста квашеная                                          |                        | 30.00                  |             | 0.00                           | 0                              |
| 21 | Перец болгарский                                          | 20.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 22 | Скумбрия потрошенная обезглавленная (филе)                | 26.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 23 | Скумбрия неразделанная (филе)                             | 47.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 24 | Судак неразделанный без головы, с кожей и костями         | 25.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 25 | Судак неразделанный (филе)                                | 45.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 26 | Сельдь неразделанный без головы и кожи, с костями:        |                        |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | крупная                                                   | 30.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | средняя                                                   | 35.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | мелкая                                                    | 40.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
| 27 | Сельдь филе (мякоть):                                     |                        |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | крупная                                                   | 40.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | средняя                                                   | 45.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |
|    | мелкая                                                    | 50.00                  |                        |             | 0.00                           | 0                              |

Нормы отходов овощей и их использование со Сборника

| № | Виды овощей                           | Количество отходов, % | Брутто | Нетто после отходов |
|---|---------------------------------------|-----------------------|--------|---------------------|
| 1 | Картофель молодой до 1 сентября       | 20                    | 50     | 40                  |
| 2 | Картофель с 1 сентября по 31 октября  | 25                    |        | 0                   |
| 3 | Картофель с 1 ноября по 31 декабря    | 30                    |        | 0                   |
| 4 | Картофель с 1 января по 28-29 февраля | 35                    |        | 0                   |
| 5 | Картофель с 1 марта                   | 40                    |        | 0                   |
| 6 | Морковь с ботвой молодая              | 50                    |        | 0                   |
| 8 | Морковь с 1 сентября по 31 декабря    | 20                    |        | 0                   |
| 9 | Морковь с 1 января                    | 25                    |        | 0                   |

|    |                                        |    |  |   |
|----|----------------------------------------|----|--|---|
| 10 | Свёкла с 1 сентября по 31 декабря      | 20 |  | 0 |
| 11 | Свёкла с 1 января                      | 25 |  | 0 |
| 12 | Редис красный с ботвой                 | 37 |  | 0 |
| 13 | Капуста белокочанная                   | 20 |  | 0 |
| 14 | Редька свежая                          | 30 |  | 0 |
| 15 | Лук зелёный свежий                     | 20 |  | 0 |
| 16 | Лук зелёный парниковый                 | 40 |  | 0 |
| 17 | Тыква                                  | 30 |  | 0 |
| 18 | Кабачки без кожицы                     | 20 |  | 0 |
| 19 | Баклажаны очищенные                    | 15 |  | 0 |
| 20 | Перец, подготовленный для фарширования | 25 |  | 0 |
| 21 | Огурцы свежие неочищенные              | 5  |  | 0 |
| 23 | Огурцы свежие очищенные                | 20 |  | 0 |
| 24 | Шпинат                                 | 26 |  | 0 |
| 25 | Щавель                                 | 24 |  | 0 |
| 26 | Ревень                                 | 25 |  | 0 |
| 27 | Стручковая фасоль свежая               | 10 |  | 0 |
|    | Капуста квашеная                       | 30 |  | 0 |
| 29 | Огурцы солёные очищенные               | 20 |  | 0 |