

1 - апта 2 - күн																
№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Қас етінен асбұшақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,77	250/13	5,2	2,3	13	125,97	300/15	6,2	2,76	15,6	151,16
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот из сухофруктов	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7	200	0,5	-	20,2	85,7
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
	Барлығы	230	6,86	2,14	44,4	253,97	250	9,4	2,8	56,1	324,17	250	10,4	3,26	58,7	349,36

1 - апта 3 - күн		Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
№	Тамақтың атауы	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1	Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	100	12,2	5,5	27,5	222	120	10,62	3,6	30,5	197	140	17,1	7,3	37,9	305,2			
2	Алма Яблоки	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56			
3	Тәтті шәй Чай сладкий	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56	200	0,18	0,08	4,32	17,56			
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	75,25			
	Барлығы	430	14,88	5,88	58,82	363,06	470	14,8	4,18	70,92	383,06	490	21,28	7,88	78,32	454,01			