

2 - 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		Сыыр етінен пісірілген палау Плов из говядины	200	24,4	10,1	55	444	220	26,84	22,22	60,5	488	250	30,5	13,75	68,75	555			
2		Сүтбе салынған болке Ватрушка с творогом	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38	60	6,29	6,54	19,86	172,38			
3		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			
4		Қара бидай-бидай наны 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	86			
		Барлығы	490	33,39	16,94	108,86	769,58	530	37,33	29,26	123,46	858,58	560	40,99	20,79	131,71	899,08			

2 - апта 3 - күн

2 - апта 3 -күн		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	Тамақтың атауы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
2																			
1	Құс етінен асбұршақ сорпасы	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17			
	Суп гороховый с курицей	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6			
2	Кисель																		
3	Алма	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56	100	0,3	0	13,2	56			
	Яблоки																		
4	Қара бидай-бидай наны	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	86			
	ржано-пшеничный																		
	Барлығы	330	6,66	2,14	48,54	273,88	350	9,2	2,8	60,24	344,08	350	10,24	3,26	62,84	342,77			