

3 - 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 | Қайнатылған еті бар кеспе<br>Лапшевник с мясом             | 200                     | 23,1 | 9,6  | 31,3 | 322   | 220                      | 28,7 | 10   | 34,5 | 365   | 250                      | 31,3 | 10,6 | 37,6 | 394,4 |
| 2 | Құрғақ жеміс-жидектен<br>жасалған компот<br>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<br>Хлеб<br>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                                                    | 430                     | 25,8 | 9,9  | 65,3 | 475,2 | 470                      | 32,9 | 10,5 | 77,6 | 563,2 | 500                      | 35,5 | 11,1 | 80,7 | 566,1 |

3 - апта 3 - 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 | Көкөніс және тауық етімен<br>қарақұмық ботқасы Гречневая<br>каша с овощами и курицей | 200                     | 24,7  | 6,3   | 36,3 | 304   | 220                      | 26,8  | 7,8  | 40,6 | 345   | 250                      | 29,3  | 9,1   | 46,3  | 388,4  |
| 2 | Тәтті шай<br>Чай сладкий                                                             | 200                     | 0,18  | 0,08  | 0,32 | 17,56 | 200                      | 0,18  | 0,08 | 0,32 | 17,56 | 200                      | 0,18  | 0,08  | 0,32  | 17,56  |
| 3 | Алма<br>Яблоки                                                                       | 100                     | 0,3   | 0     | 13,2 | 56    | 100                      | 0,3   | 0    | 13,2 | 56    | 100                      | 0,3   | 0     | 13,2  | 56     |
| 4 | Қара бидай-бидай наны<br>Хлеб<br>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                                                                              | 440                     | 35,25 | 19,95 | 42,2 | 502   | 550                      | 42,88 | 22,7 | 57,4 | 619   | 580                      | 46,98 | 24,56 | 60,81 | 637,12 |