

4 - 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	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6	200	0	0	11,14	49,6
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	86
	Барлығы	430	26,6	10,4	79,94	561,1	470	30,54	22,72	94,54	650,1	500	34,2	14,25	102,79	690,6

4 - 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	Құс етінен үй кеспе сорпасы Суп лапша домашняя с курицей	200/10	2,26	2,2	14,26	88	250/13	2,82	2,75	17,82	110	300/15	3,39	3,3	21,39	132
2	Құрғақ жеміс-жидектен жасалған компот 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	Алма 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 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	86
	Барлығы	330	5,26	2,5	61,46	297,2	350	7,32	3,25	74,12	364,2	350	7,89	3,8	77,69	359,7