

4 - апта 4 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, 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 қосылған сныр етінен рагу из говядини с овощами	200	16,95	4,77	20,75	197	220	18,65	5,25	22,8	216	250	19,76	5,86	28,71	251
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	19,15	5,07	45,69	314,1	470	22,35	5,75	56,84	378,1	500	23,46	6,36	62,75	386,6

4 - апта 5 - күн

№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас					Жас ерекшелігі 11-14 жас					Жас ерекшелігі 15-18 жас				
		Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығым, 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	Тауық етінен "Ежики" "Ежики" куринье	70	10,6	3,4	7,8	105,7	90	16,3	4,2	10,4	146,2	100	17,8	5,6	12,1	171,1
2	Көкөніс қосылған қарақұмық Гречка рассыпчатая с овощами	130	5,5	4,9	20,7	168,5	150	6,3	5,6	23,9	168,5	180	6,4	6,1	33,9	205,4
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	Сүзбе салынған белке с творогом Ватрушка	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
5	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	490	25,09	15,14	82,36	599,78	550	33,09	16,84	97,26	685,28	590	34,69	18,74	108,96	720,58