

І күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:00	Ұнтақ ботқасы Бидай наны сарымаймен Жұмыртқа Какао сүтпен қантпен Кәмпіт(сүтті)	Ұнтақ жармасы	35	200
		Сүт	100	
		Сары май	10	100/20
		Қант	15	
		Тұз	2	1дана
		Бидай наны	100	
		Сары май	20	200
		Жұмыртқа	50	
		Какао	2	20
		Сүт	150	
Қант	25			
Кәмпіт(сүтті)	20			
Түскі ас 13:00	Қырыққабатпен,қиярмен, укроппенсалат Фрикаделькимен картоп сорпасы	Сәбіз	40	120
		Қияр	50	
		Қырыққабат	100	300
		Өсімдік майы	6	
		Укроп	1	250
		Тұз	1	
		Сыыр еті	100	200
		Күріш жармасы	20	
		Картоп	100	200
		Пияз	50	
	Сәбіз	50	200	
	Укроп	1		
	Болгар бұрышы	10	200	
	Тұз	4		
	Сыыр еті	140	200	
	Картоп	200		
	Өсімдік майы	6	200	
	Сәбіз	40		
	Пияз	40	200	
	Қызанақ пастасы	5		
Қызанақ	10	200		
Қырыққабат	180			
Тұз	4	200		
Кептірілген жеміс	15			
Аскорбин қышқылы	0,070	200		
Қант	25	250		
Қара бидай наны	200			
Балғын жеміс (апельсин)	250			
Бесіндік 17:00	Шырын Кекс	Шырын	200	200
		Кекс	60	60
Кешкі ас -1 18:30	Тефтели ,спагеттимен Бидай наны Шырын Балғын жеміс (алма)	Сыыр еті	150	250
		Болгар бұрышы	10	
		Күріш жармасы	5	100
		Спагетти	65	
		Сары май	5	200
		Сәбіз	45	
		Пияз	40	250
		Қызанақ пастасы	5	
		Қызанақ	5	100
		Өсімдік майы	6	
Тұз	4	200		
Бидай наны	100			
Шырын	200	200		
Балғын жеміс	250	250		
Кешкі ас-2 20:15	Вагрушка сузбемен Йогурт 2%	Бидай ұны	55	90/100
		Сары май	5	
		Сүзбе	70	200
		Ашытқы	1	
		Қант	20	200
		Йогурт	200	

2 күн	Мазірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Таңғы ас 7:00	Жүгері боткасы	Жүгері жармасы Сүт Сары май Қант Тұз	35 150 10 15 2	200	
	Бидай наны сарымаймен	Бидай наны Сары май Шай	100 20 2	100/20	
	Шай лимон қосылған Жанғақ(орех),балмен	Лимон Жанғақ(орех) Бал	15 20 20	200	
Түскі ас 13:00	Қызылша,алма,мейіз, тәтті жүгері салаты	Қызылша Алма Жүгері консервіленген Мейіз	100 50 50 10	120	
	Тұздық көжесі	Өсімдік майы Тұз Сиыр еті Картон Пияз Сәбіз Инжу жармасы Қияр консервіленген Қаймақ Өсімдік майы Укроп Тұз	3 1 100 100 50 50 20 40 20 3 1 5	300	
	Тауық қуырдағы	Тауық еті Өсімдік май Картон Сары май Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Қызанақ Тұз	140 6 290 5 50 50 5 10 4	250	
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Кептірілген жеміс Аскорбин қышқылы Қант	15 0,07 25	200	
	Қара бидай наны Балғын жеміс (алма)	Қарабидайнаны Балғын жеміс	200 250	200 250	
	Бесіндік 17:00	Шырын Баранкі	Шырын Баранкі	200 60	200 60
	Кешкі ас -1 18:30	Палау етпен	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы Пияз Сәбіз Сарымсақ Тұз	150 70 6 50 60 5 3	100/200
		Шырын Бидай наны Балғын жеміс (апельсин)	Шырын Бидай наны Балғын жеміс	200 100 250	200 100 250
		Кешкі ас -2 20:15	Бәліш қырыққабатпен Айран 2.3%	Бидай ұны Қырыққабат Пияз Ашытқы Сары май Айран 2,3%	60 120 20 1 5 200

3 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Таңғы ас 7:00	Бидайботкасы	Бидай жармасы	30	200	
		Сары май	10		
		Сүт	100		
		Қант	15		
		Тұз	2		
	Бидай наны сары маймен	Бидай наны	100	100/20	
		Сары май	20		
	Сүзбе қаймақпен	Сүзбе	70	70/20/10	
		Қаймақ	20		
	Кофе(злаковый) сүт қосылған қантпен	Қант	10	200	
		Кофе	2		
		Сүт	150		
Қант		15			
Түскі ас 13:00	Қызанақпен қиырсалаты	Қызанақ	70	120	
		Қиыр	70		
		Укроп	1		
		Өсімдік майы	6		
	Үй көжесі лапшамен	Сыыр ет	100	300	
		Лапша	30		
		Картон	100		
		Пияз	45		
		Укроп	1		
		Тұз	5		
		Сыыр етімен бигус	Сыыр еті		140
	Кисель	Қырыққабат	280	200	
		Сәбіз	50		
		Пияз	50		
		Болгар бұрышы	10		
		Қызанақ пастасы	5		
		Өсімдік май	6		
		Сарымсақ	2		
		Тұз	4		
		Кисель	20		
		Аскорбин қышқылы	0,070		
	Қара бидай наны	Қара бидай наны	200	200	
		Балғын жеміс (Банан)	250		
	Бесіндік 17:00	Шырын Батон пісірілген сырмен	Шырын	200	200
			Батон	60	60/15
			Сыр	15	
	Кешкі ас -1 18:30	Бефстроганов қарақұмықпен	Сыыр еті	150	110/180
Қарақұмық жармасы			65		
Сәбіз			45		
Пияз			45		
Сары май			5		
Өсімдік майы			6		
Қызанақ пастасы			5		
Тұз			4		
Бидай наны			100	100	
Шырын			200	200	
Балғын жеміс (алма)			250	250	
Кешкі ас -2 20:15	Бисквит	Бидай ұны	20	80	
		Жұмыртқа	30		
		Қант	25		
		Сары май	5		
		Лактел2,5%Вит Д3	200		200
		Лактел2,5%Вит Д3			

4 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:00	Күріш ботқасы	Күріш жармасы Сүт Сары май Қант Тұз	40 100 10 15 2	200
	Бидай наны сарымаймен джеммен	Бидай наны Сары май Джем	100 20 30	100/20/30
	Жұмыртқа Шай сүтпен қантпен	Жұмыртқа Шай Қант Сүт	50 2 25 100	1 дана 200
Түскі ас 13:00	Винегрет салаты	Қызылшя Картоп Сәбіз Қияр консервіленген Өсімдік майы	60 50 50 40 6	120
	Көкөніс сорпасы етпен	Сыыр еті Қырыққабат Картоп Жасыл бұршак Балғын қызанақ Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Укроп Тұз	100 100 70 50 5 50 50 5 1 4	300
	Балық котлеті, картоп езбесі	Сазан балығы Қара бидай наны Картоп Сүт Сары май Сәбіз Пияз Сарымсақ Өсімдік майы Қызанақ пастасы Тұз	180 20 270 50 5 50 50 5 6 5 5	250
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Кептірілген жеміс Асқарбин қышқылы Қант	15 0,070 25	200
	Қара бидай наны Балғын жеміс (алмұрт)	Қара бидай наны Балғын жеміс	200 250	200 250
Бесіндік 17:00	Шырын	Шырын	200	200
	Карина печенье	Карина печенье	60	60
Кешкі ас -1 18:30	Ет котлеті, қайнатылған түтік кеспе	Сыыр еті Түтік кеспе Қызанақ пастасы Пияз Сәбіз Сары май Өсімдік майы Тұз	150 65 5 45 45 5 6 4	250
	Бидай наны Шырын Балғын жеміс (апельсин)	Бидай наны Шырын Балғын жеміс	100 200 250	100 200 250
Кешкі ас -2 20:15	Орама нан (Роғалик)	Орама нан	100	100
	Тәтті айран (Снежок) 2%	Тәтті айран (Снежок) 2%	200	200

5 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Таңғы ас 7:00	Сұлы ботқасы	Сұлы жармасы	25	200	
		Сүт	100		
		Сары май	10		
		Қант	15		
Бидай наны сары маймен	Цикорий сүтпен қантпен	Тұз	2	100/20	
		Бидай наны	100		
		Сары май	20		
		Цикорий	2		
Жаңғақ(орех)пен бал		Сүт	130	200	
		Қант	25		
		Жаңғақ(орех)	20		
		Бал	20		
Түскі ас 13:00	Қияр қызанақ ,болгар бұрышы салаты укроппен	Қияр	70	120	
		Қызанақ	70		
		Болгар бұрышы	10		
		Укроп	1		
		Өсімдік майы	6		
		Сыыр еті	140		
	Бесбармақ сорпасы	Үшбашмақ тартылған етпен қырыққабатпен	Қартоп	140	300
			Пияз	50	
			Жайма Кемми	35	
			Тұз	5	
			Сыыр еті	100	
			Қырыққабат	250	
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Қара бидай наны Балғын жеміс (алма)	Пияз	50	250
			Бидай ұны	60	
			Жұмыртқа	1/4	
			Сары май	5	
Өсімдік майы			6		
Ашытқы			1		
Шырын	Құрғақ печение	Тұз	4	200	
		Кептірілген жеміс	15		
		Аскорбин қышқылы	70 мг		
		Қант	25		
Бесіндік 17:00		Қара бидай наны	200	200	
		Балғын жеміс	250		
Кешкі ас -1 18:30	Зразы, бұршақ езбесі	Құрғақ печение	60	250	
		Сыыр еті	150		
		Бұршақ жармасы	65		
		Жұмыртқа	1/2		
		Қара бидай наны	20		
		Қызанақ пастасы	5		
		Балғын қызанақ	10		
		Сары май	5		
		Сүт	20		
		Сәбіз	50		
		Пияз	50		
		Сарымсақ	5		
		Өсімдік майы	6		
		Тұз	4		
Бидай наны	Шырын	Бидай наны	100	100	
		Шырын	200		
		Балғын жеміс (апельсин)	250		
Кешкі ас -2 20:15	Булочка (тоқаш) Йогурт 2%	Булочка	100	100	
		Йогурт 2%	200		

6 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:15	Тары ботқасы Бидай наны сары маймен Сыр Какао сүтпен қантпен	Тарыжармасы	40	200
		Сүт	100	
		Сары май	10	100/20
		Қант	15	
		Тұз	2	
		Бидай наны	100	
		Сары май	20	15
		Сыр	15	
		Какао	2	
		Сүт	150	
Қант	20			
Түскі ас 13:00	Қырыққабат, сәбіз, алма салаты Борщ күрішпен қаймақпен Лағман Кептірілген жемістен дәруменді компот Қара бидай наны Балғын жеміс(апельсин)	Қырыққабат	110	120
		Сәбіз	30	
		Алма	50	300
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
		Сыыр еті	100	
		Күріш жармасы	15	
		Қырыққабат	120	
		Картоп	100	
		Пияз	40	
		Сәбіз	40	
		Қызылша	45	
		Болгар бұрышы	10	
		Қызанақ пастасы	5	
		Қызанақ	5	
		Қаймақ	20	
		Тұз	4	
		Сыыр еті	140	
		Спагетти	70	
		Өсімдік майы	6	
		Сары май	5	
		Қызанақ пастасы	5	
		Қызанақ	5	
		Редка	60	
		Картоп	50	
		Сәбіз	50	
		Пияз	50	
		Сарымсақ	5	
		Тұз	4	
		Кептірілген жеміс	15	200
		Аскорбин қышқылы	0,070	
		Қант	25	200
		Қара бидай наны	200	
		Балғын жеміс	250	250
		Бесіндік 17:00	Шырын Пряник	Шырын
Пряник	60			60
Кешкі ас -1 18:30	Гуляш .Тұздық.Картоп Бидай наны Шырын Балғын жеміс(алма)	Сыыр еті	150	250-300
		Картоп	240	
		Сары май	5	
		Сәбіз	50	
		Пияз	50	
		Тұз	4	
		Өсімдік майы	6	
		Бидай наны	100	
		Шырын	200	
		Балғын жеміс	250	
Кешкі ас -2 20:15	Карина печенье Айран 2.5%	Карина печенье	80- 90	80-90
		Айран	200	200

7күн	Мазірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:00	Арпа ботқасы	Арпа жармасы Сүт Сары май Қант Тұз	40 150 10 15 2	200
	Бидай наны сарымаймен Сүзбеше	Бидай наны Сары май Сүзбеше Шай	100 20 100 2	100/20 100 200
	Шай лимонмен балмен	Бал Лимон	20 15	
Түскі ас 13:00	Қиыр мен қызанақ ,қырыққабат салаты укроппен	Қиыр Қызанақ Қырыққабат Өсімдік майы Укроп Тұз	50 50 50 6 1 1	120 300
	Харчо	Сиыр еті Картоп Күріш жармасы Пияз Сәбіз Болгар бұрыш Сары май Укроп Тұз Тауық еті Түтік кеспе Пияз Сәбіз Болгар бұрышы Сарымсақ Өсімдік майы Сары май Қызанақ пастасы Қызанақ Тұз	100 140 20 50 50 10 5 1 4 140 65 50 50 5 5 6 5 5 10 4	250-300 200
	Тауық еті түтік кеспемен	Пияз Сәбіз Болгар бұрышы Сарымсақ Өсімдік майы Сары май Қызанақ пастасы Қызанақ Тұз Кисель Аскорбин қышқылы Қара бидай наны Балғын жеміс	50 50 5 5 6 5 5 10 4 20 0,070 200 250	250
	Кисель	Қара бидай наны Балғын жеміс (алма)		
Бесіндік 17:00	Шырын	Шырын	200	200
	Батон Сыр	Батон Сыр	60 15	60/15
Кешкі ас -1 18:30	Азу	Сиыр еті Картоп Сәбіз Пияз Сарымсақ Болгар бұрышы Қиыр консервіленген Өсімдік майы Қызанақ Қызанақ пастасы Тұз Шырын Бидай наны Балғын жеміс(апельсин)	150 250 50 50 5 10 40 6 10 10 5 4 200 100 250	250 200 100 250
	Кешкі ас -2 20:15	Баранкі Лактел2.5%Вит Д3	Баранкі Лактел2.5%Вит Д3	60 200

8 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Танғы ас 7:00	Ұнтақ боткасы Бидай наны сарымаймен Сүзбе Қаймақ Қант Кофе сүтпен қантпен	Ұнтақ жармасы	30	200	
		Сүт	100		
		Сары май	10		
		Қант	15		
			Тұз	2	100/20
			Бидай наны	100	
			Сары май	20	
			Сүзбе	70	70/20/10
			Қаймақ	20	
			Қант	10	
	Кофе	2	200		
	Сүт	130			
		Қант	25		
Түскі ас 13:00	Қызылша мен алма салаты жанғақпен Бұршақ көжесі Рагу Кептірілген жемістен дәруменді компот Қара бидай наны Балғын жеміс (апельсин)	Қызылша	120	120	
		Алма	50		
		Жанғақ(орех)	20		
			Өсімдік майы	6	300
			Сыыр еті	100	
			Бұршақ жармасы	30	
			Картон	100	
			Пияз	50	
			Сәбіз	50	
			Болгар бұрышы	10	
			Укроп	1	
			Тұз	4	
			Сыыр еті	150	
			Өсімдік майы	6	250
			Картон	150	
			Қырықсаят	150	
			Сәбіз	50	200
			Пияз	50	
			Сарымсақ	5	
			Болгар бұрышы	10	
	Қызанақ пастасы	5			
	Қызанақ	10	200		
	Тұз	5			
	Кептірілген жеміс	15			
	Аскорбин қышқылы	0,070	250		
	Қант	25			
	Қара бидай наны	200	200		
	Балғын жеміс	250			
			200	200	
Бесіндік 17:00	Шырын Құрғақ печенье	Шырын	60	60	
		Құрғақ печенье		250-300	
Кешкі ас -1 18:30	Ет котлеті қарақұмықпен Бидай наны Шырын Балғын жеміс (алма)	Сыыр еті	140	100 200 250	
		Сарымсақ	5		
		Қара бидай наны	20		
		Жұмыртқа	1/4		
		Сүт	20		
		Пияз	50		
		Сәбіз	50		
		Өсімдік майы	6		
		Қызанақ пастасы	5		
		Сары май	5		
		Қарақұмық жармасы	65		
		Тұз	4		
	Бидай наны	100	90/100		
	Шырын	200			
	Балғын жеміс	250			
Кешкі ас -2 20:15	Бәліш картоппен Йогурт 2%	Бидай ұны	60	200	
		Картон	110		
		Сары май	5		
		Пияз	20		
		Жұмыртқа	1/4		
		Ашытқы	1		
		Йогурт	200		

9күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:00	Тары ботқасы	Тары жармасы	30	200
		Сүт	130	
		Сары май	10	
		Қант	15	
		Тұз	2	
	Бидай наны сарымаймен Жұмыртқа	Бидай наны	100	100/20
		Сары май	20	
		Жұмыртқа	50	
	Шай сүтпен қантпен	Шай	2	1 дана 200
		Сүт	100	
Қант		20		
Кәмпит(сүтті)	Кәмпит(сүтті)	20		
Түскі ас 13:00	Дәрумендікөкөніссалаты	Қырыққабат	100	120
		Сәбіз	50	
		Алма	50	
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	1	
	Тауық сорпасы	Тауық еті	140	300
		Картоп	120	
		Лапша	30	
		Пияз	50	
		Укроп	1	
	Палауетпен	Тұз	4	250
		Сиыр еті	150	
		Сарымсақ	5	
		Күріш жармасы	65	
		Пияз	50	
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Сәбіз	50	200
		Өсімдік майы	6	
		Тұз	4	
		Кептірілген жеміс	15	
		Аскорбин қышқылы	0,070	
Қара бидай наны Балғын жеміс (алма)	Қант	25	250	
	Қара бидай наны	200		
	Балғын жеміс	250		
	Шырын	200		
	Баранкі	60		
Бесіндік 17:00	Шырын Баранкі		200 60	200 60
Кешкі ас -1 18:30	Котлет.Бөктірілген көкөністермен	Сиыр еті	140	100/200
		Сүт	20	
		Өсімдік майы	6	
		Қырыққабат	200	
		Картоп	150	
		Сәбіз	50	
		Пияз	50	
		Болгар бұрышы	10	
		Сары май	5	
		Сарымсақ	5	
		Қызанақ пастасы	5	
		Балғын қызанақ	10	
		Тұз	4	
Бидай наны Шырын Балғын жеміс (апельсин)	Бидай наны	100	100 200 250	
	Шырын	200		
	Балғын жеміс	250		
Кешкі ас-2 20:15	Тәтті бөлке(Плюшка)	Бидайұны	55	100
		Сарымай	5	
		Қант	25	
		Қаймақ	20	
		Ашытқы	1	
		Тәтті айран	200	
Тәтті айран 2%			200	

Ізкүн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Таңғы ас 7:00	Арпа боткасы	Арпа жармасы Сүт Сары май Қан Тұз	30 130 10 15 2	200	
	Бидай наны сары маймен Жұмыртқа	Бидай наны Сары май Жұмыртқа	100 20 50	100/20 1 дана	
	Кофе сүтпен қантпен Жанғақ(орех)	Кофе Сүт Қант Жанғақ(орех)	2 100 25 20	200	
Түскі ас 13:00	Қиыр мен жасыл бұршақ салаты	Қиыр Жасыл бұршақ Пияз Укроп Өсімдік май	120 50 20 1 6	120 300	
	Бесбармақ	Сыыр еті Картоп Пияз Жайма Кемми Укроп Тұз	150 150 45 40 1 5		
	Тартылған етпен қырыққабаттан бәліш	Сыыр еті Қырыққабат Бидай ұны Ашытқы Сары май Тұз Өсімдік майы Пияз	100 250 55 1 5 4 6 50	250 200	
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Сарымсақ Кептірілген жеміс Аскорбин қышқылы Қант Қара бидай наны Балғын жеміс	5 15 0,070 25 200 250	200 250	
	Бесіндік 17:00	Шырын Кекс	Шырын	200	200
			Кекс	60	60
Кешкі ас -1 18:30	Ет биточкесі тұздықпен, қарақұмық жармасы	Сыыр еті Қара бидай наны Сары май Қарақұмық жармасы Сарымсақ Өсімдік майы Сүт Қызанақ пастасы Пияз Сәбіз Болгар бұрышы Тұз	140 20 5 55 5 6 20 5 50 45 10 4	90/150	
		Бидай наны Шырын Балғын жеміс (Апельсин)	100 200 250	100 200 250	
		Батон	60	60/15	
Кешкі ас -2 20:15	Батон пісірілген сырмен Сүт 3,2%	Сыр	15		
		Сүт 3,2%	200	200	

Ізкүн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Танғы ас 7:00	Күріш ботқасы	Күріш жармасы Сүт Сары май Қант Тұз	30 100 10 15 2	200	
	Бидай наны сарымаймен	Бидай наны Сары май	100 20	100/20	
	Сүзбеше	Сүзбеше Цикорий Қант	100 2 25	100	
	Цекорни сүтпен қантпен Көмпит(сүтті)	Сүт Көмпит(сүтті)	150 20	200 20	
Түскі ас 13:00	Қырыққабат, сәбізбен алма салат	Қырыққабат Сәбіз Алма Өсімдік майы Тұз	120 50 50 6 1	120	
	Тұздық көжесі	Сыыр еті Инжу жармасы Картоп Пияз Сәбіз Қияр консервленген Болгар бұрышы Қызанақ Укроп Тұз	100 30 100 50 50 50 10 1 10 4	300	
	Тауық еті картоппен	Тауық еті Өсімдік майы Картоп Сәбіз Пияз Тұз Сары май Қызанақ пастасы Қызанақ	140 6 280 50 50 4 5 5 10	250	
	Кептірілген жемістен дәруменді компот	Кепкен жеміс Аскорбин қышқылы Қант	15 0,070 25	200	
	Қара бидай наны Балғын жеміс(апельсин)	Қарабидайнаны Балғын жеміс	200 250	200 250	
	Бесіндік 17:00	Шырын	Шырын	200	200
		Баранкі	Баранкі	60	60
	Кешкі ас -1 18:30	Палау етпен	Сыыр еті Күріш жармасы Пияз Сәбіз Өсімдік май Сарымсақ Сары май Тұз	150 65 50 50 6 5 5 4	
		Бидай наны	Бидай наны	100	100
		Шырын	Шырын	200	200
		Балғын жеміс(алма)	Балғын жеміс	250	250
		Кешкі ас -2 20:15	Булочка Айран 2.3%	Булочка Айран	100 200

10 күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну	
Таңғы ас 7:00	Сұлы ботқасы Бидай наны сарымай Сыр Какао сүтпен қантпен	Сұлы жармасы	40	200	
		Сүт	100		
		Сары май	10		
		Қант	15		
		Тұз	2		
		Бидай наны	100		
		Сары май	20		100/20
		Сыр	15		15
		Какао	2		
		Сүт	150		200
Қант	25				
Түскі ас 13:00	Пісірілген көкөніс салаты Борш күрішпен қаймақпен	Қызылша	60	120	
		Картоп	40		
		Сәбіз	50		
		Жасыл бұршақ	50		
		Өсімдік майы	6		
		Тұз	1		300
		Сыыр еті	100		
		Қырыққабат	130		
		Картоп	70		
		Күріш жармасы	20		
		Пияз	50		
		Сәбіз	50		
		Қызылша	45		
		укроп	1		
		Болгар бұрышы	10		
	Гуляш. Түтік кеспемен Кептірілген жемістен дәруменді компот Қара бидай наны Балғын жеміс(бауан)	Қызанақ пастасы	5	250	
		Қызанақ	10		
		Қаймақ	10		
		Тұз	3		
		Сыыр еті	140		
		Өсімдік майы	6		
		Түтік кеспе	65		
		Сары май	5		
		Пияз	50		
		Сәбіз	50		
		Қызанақ пастасы	5		
		қызанақ	10		
		Тұз	4		
		Кептірілген жеміс	15		200
		Аскорбин қышқылы	0,070		
Қант	25				
Қара бидай наны	200	200			
Балғын жеміс	250	250			
Бесіндік 17:00	Шырын Тоғаш	Шырын	200	200	
		Тоғаш	60	60	
Кешкі ас -1 18:30	Қуырдақ картоппен Бидай наны Шырын Балғын жеміс (алма)	Сыыр еті	150	250	
		Өсімдік майы	6		
		Картоп	280		
		Пияз	50		
		Сәбіз	50		
		Тұз	4		
		Бидай наны	100		100
Шырын	200	200			
Балғын жеміс	250	250			
Кешкі ас -2 20:15	Ватрушка сүзбемен Айран 2,3%	Бидай ұны	55	100	
		Сүзбе	70		
		Қант	25		
		Қаймақ	10		
		Жұмыртқа	1/2		
		Сары май	5		
		Ашытқы	1		
		Тұз	1		
		Айран	200		200

Искун	Мазирдин атауы	Тагамнын турлери	Олшеми салмагы	Тутыну	
Тангы ас 7:00	Жүгері боткасы	Жүгері жармасы	35	200	
		Сүт	150		
		Сары май	10		
		Қант	15		
		Тұз	2		
	Бидай наны сарымаймен Сүзбе қаймақпен	Бидай наны	100	100/20	
		Сарымай	20	70/20/10	
		Сүзбе	70		
	Шай лимонмен балмен	Қаймақ	20	200	
		Қант	10		
Түскі ас 13:00	Сәбіз, алма, жаңғақ салаты	Қант	2	200	
		Шай	2		
		Лимон	15		
		Балық сорпасы	Бал	20	300
			Сәбіз	70	
			Алма	50	
			Жаңғақ (орех)	20	
			Өсімдік майы	4	
			Тұз	1	
			Сазан балығы	180	
	Картоп		140		
	Күріш жармасы		15		
	Лагман		Күріш жармасы	40	
		Сәбіз	35		
		Пияз	4		
		Өсімдік майы	4		
		Болгар бұрышы	10		
		Қызанақ	10		
		Тұз	4		
		Укроп	1		
		Сыыр еті	140		
		Өсімдік майы	6		
	Кисель	Спагетти	60	200	
		Картоп	50		
		Редка	45		
		Пияз	50		
		Сәбіз	50		
		Сары май	5		
		Сарымсақ	5		
		Қызанақ пастасы	5		
Қызанақ		10			
Тұз		4			
Қара бидай наны Балғын жеміс (Алмұрт)	Кисель	20	250		
	Аскорбин қышқылы	0,070			
	Қара бидай наны	200			
	Балғын жеміс	250			
Бесіндік 17:00	Шырын Карина печениесі	Шырын	200	200	
		Карина печениесі	60	80	
Кешкі ас -1 18:30	Қырыққабат орамдары	Сыыр еті	150	250-300	
		Күріш жармасы	15		
		Қырыққабат	245		
		Пияз	40		
		Сәбіз	40		
		Сарымсақ	5		
		Қызанақ пастасы	10		
		Өсімдік майы	4		
		Сары май	5		
		Тұз	4		
Шырын Бидай наны Балғын жеміс (апельсин)	Шырын	200	200		
	Бидай наны	100	100		
	Балғын жеміс	250	250		
Кешкі ас -2 20:15	Орама бөлке (Рогалик) Йогурт 2%	Орама бөлке	100	100	
		Йогурт	200	200	

14күн	Мәзірдің атауы	Тағамның түрлері	Өлшемі салмағы	Тұтыну
Таңғы ас 7:00	Бидай ботқасы	Бидай жармасы	30	200
		Сүт	150	
		Сары май	10	
		Қант	15	
Бидай наны сарымаймен	Тұз	2	100/20	
	Бидай наны	100		
	Сары май	20		
	Сыр	15		
Шай лимонмен балмен	Шай	2	15	
	Лимон	15		
	Бал	20		
	200			
Түскі ас 13:00	Қызылша салаты сарымсақпен, жаңғақпен	Қызылша	120	120
		Сарымсақ	5	
		Жаңғақ(орех)	20	
		Өсімдік майы	6	
Үй сорпасы	Тұз	1	300	
	Сыыр еті	100		
	Картон	120		
	Лапша	30		
Ет котлеті мен бұршақ езбесі	Пияз	50	250	
	Укроп	1		
	Тұз	4		
	Сыыр еті	140		
Кептірілген жемістен дәруменді компот	Қара бидай наны	20	200	
	Сүт	20		
	Өсімдік май	6		
	Пияз	50		
Қара бидай наны Балғын жеміс(алма)	Сәбіз	50	250	
	Бұршақ жармасы	65		
	Қызанақ	10		
	Сары май	5		
Бесіндік 17:00	Шырын	Сарымсақ	5	200
		Тұз	4	
		Кепкен жеміс	15	
		Аскорбин қышқылы	0,070	
Кешкі ас -1 18:30	Гуляш, бөктірілген көкөністер	Қант	25	200
		Қара бидай наны	200	
		Балғын жеміс	250	
		250		
Кешкі ас -2 20:15	Баранкі	Шырын	200	60
		Пряник	60	
		Сыыр еті	150	
		Картон	200	
Лактел2.5%Вит Д 3	Лактел2.5%Вит Д 3	Қырықшабат	200	200
		Өсімдік майы	6	
		Пияз	50	
		Сәбіз	50	
Бидай наны	Шырын	Қызанақ пастасы	5	100
		Болгар бұрышы	10	
		Сары май	5	
		Тұз	4	
Шырын	Апельсин	Бидай наны	100	200
		Шырын	200	
		250		
		250		
Баранкі	Лактел2.5%Вит Д 3	Баранкі	60	60
		Лактел2.5%Вит Д 3	200	
		200		
		200		

Ем-дәм медбике _____ К.Кенесарина

Бас аспазшы _____ С.Мукатова