



Мектеп директоры: **Т.Т.Наркенова**

Мектеп жанындағы интернат тәрбиеленушілеріне арналған ас мәзірі
2024-2025 оқу жылы

2024-2025 оқу жылы					
Тамақ ішетін уақыты	Ас мәзірі	Тамақтың нормасы	Тамақтың құрамы	Баланың бір күндік нормасы	
І күн Таңғы тамақ	Сүтпен пісірілген ұнтақ ботқасы	0,080/0,0050	Ұнтақ жармасы	0,075	
			Сүт	0,050	
			Қант	0,010	
			Сары май	0,010	
			Ас тұзы	0,002	
	Нан мен май	0,200	Ақ нан	0,080	
			Қара нан	0,050	
			Сары май	0,020	
	Сүт қосылған шай		Шай	0,001	
			Сүт	0,080	
Вафли		Қант	0,050		
		Вафли	0,025		
Түскі тамақ	Ет сорпасы вермишельмен	0,080/0,050	Сыыр еті	0,060	
			Вермишель	0,075	
			Сәбіз	0,020	
			Ас тұзы	0,002	
			Картоп	0,150	
	Шұжық қосылған қарақұмық ботқасы		Жуа	0,02	
			Томат пастасы	0,001	
			Шұжық	0,025	
			Қарақұмық	0,075	
			Ас тұзы	0,002	
	Нан		0,080/0,050	Жуа	0,050
				Өсімдік майы	0,0045
				Ақ нан	0,080
	Кисель		0,200	Қара нан	0,050
				Кисель	0,025
	Көкөніс салаты		0,040/0,040	Қызанақ	0,040
				Жас кияр	0,040
Бесін тамағы	Шырын	0,200	Шырын	0,200	
	Алма	0,100	Алма	0,100	
Кешкі тамақ	Ет қосылған палау	0,090 0,050 0,020 0,200	Сыыр еті	0,040	
			Күріш	0,075	
			Сәбіз	0,020	
			Өсімдік майы	0,0045	
			Жуа	0,02	
	Нан мен май		Ас тұзы	0,002	
			Ақ нан	0,090	
			Қара нан	0,050	
	Компот К		0,200	Сары май	0,020
				Кепкен жеміс	0,015
	Қырыққабат салаты		Қант	0,010	
			Қырыққабат	0,250	
			Сәбіз	0,050	
			Қызылша	0,050	
			Өсімдік майы	0,0045	
	Жуа		0,020		

			Ас тұзы	0,002
2 күн Таңғы тамақ	Тары жармасынан ботқа		Тары жармасы	0,075
			Сары май	0,010
			Қант	0,010
	Нан мен май		Ас тұзы	0,002
		0,050	Ақ нан	0,050
		0,050	Қара нан	0,050
	Сүт қосылған шай	0,020	Сары май	0,020
		0,200	Шай	0,001
			Сүт	0,05
	Жұмыртқа		Қант	0,020
		1 дана	жұмыртқа	0,040
Түскі тамақ	Фрикадельки	0,250-0,300	Сыыр еті	0,080
			Күріш	0,075
			Картон	0,150
			Жуа	0,020
			Өсімдік майы	0,0045
			Жұмыртқа	0,040
			Нан	0,020
	Горох ботқасы		Горох	0,075
			Өсімдік майы	0,0045
			Ас тұзы	0,002
			Жуа	0,020
	Нан	0,130	Ақ нан	0,080
			Қара нан	0,050
	Компот	0,200	Кепкен жеміс	0,015
			Қант	0,020
Бесін тамағы	Шырын	0,200	Шырын	0,200
	Печенье	0,025	Печенье	0,025
	Конфет	0,025	Конфет	0,025
Кешкі тамақ	Томат тұздығын-дағы шұжық гарнирі:рожки		Шұжық	0,025
			Рожки	0,075
			Ас тұзы	0,002
			Өсімдік майы	0,0045
			Жуа	0,020
			Сәбіз	0,0200
	Нан		Томат пастасы	0,002
		0,120	Ақ нан	0,070
	Сүт қосылған какао		Қара нан	0,050
		0,200	Какао	0,002
			Сүт	0,060
			Қант	0,030
	Витаминді салат		Алма	0,050
			Сәбіз	0,050
			Өсімдік майы	0,0045
			Жуа	0,02
Кешкі тамақ	Томат тұздығындағы бұқтырылған сиыр еті гарнирі:спагетти	0,050/0,150	Сиыр еті	
			Өсімдік майы	
			Ас тұзы	
			Пияз	
			Спагетти	
			Томат	
	Нан мен май	0,080/0,040	Ақ нан	0,080
			Қара нан	0,040
	Сүтті какао	0,200	Сүт	0,050
		0,100	Қант	0,020
			Шай	0,002

	Көкөніс салаты		Помидор Огурыш	
3 күн Таңғы тамак	Қаракұмық ботқасы	0,150	Қаракұмық Ас тұзы Өсімдік майы Пияз Ақ нан Қара нан Сары май	0,075 0,001 0,0045 0,010 0,050 0,050 0,025 0,0002
	Нан мен май	0,100	Кофе Сүт Қант	0,002 0,050 0,030
	Сары май	0,025		
	Сүт қосылған кофе	0,200		
Түскі тамак	Асбұршақ сорпасы	0,250/0,300	/Сыыр еті Асбұршақ Картон Пияз Сәбіз Тұз Шұжық Картон Томат Тұз Сүт Сары май Ақ нан Қара нан Какао Сүт Қант Алма Сәбіз Қант	0,050 0,0075 0,100 0,010 0,020 0,001 0,025 0,150 0,001 0,001 0,030 0,015 0,080 0,040 0,002 0,080 0,030 0,060 0,060 0,010
	Томат тұздығындағы шұжық гарнирі;картон пәресі Нан	0,025/0,150		
	Сүт қосылған какао	0,080/0,040		
	Нан	0,200 0,080/0,040		
	Алма қосылған сәбіз салаты	0,120		
Бесін тамағы	Шырын Вафли	0,200 0,025	Шырын Вафли	0,200 0,025
Кешкі тамак	Томат тұздығындағы тефтели;гарнирі;макарон	0,025/0,150	Сыыр еті фаршы Рожки Пияз Ас тұзы Сәбіз Дәмдеуіш Үн жоғ.сұр. Сары май Томат Ақ нан Қара нан Сары май Шәй Сүт Қант Қырыққабат	0,080 0,075 0,010 0,001 0,020 0,001 0,004 0,004 0,001 0,002 0,075 0,030 0,025 0,002 0,070 0,020
	Нан мен сары май	0,075/0,030/0,025		
	Сүт қосылған шай	0,200		
	Қырыққабат салаты	0,100		

			Сәбіз	0,080
			Пияз	0,020
			Өсімдік майы	0,010
				0,020

4 күн Таңғы тамақ	Сүтпен пісірілген үй лапшасы	0,200	Лапша	0,075
			Ас тұзы	0,001
			Сары май	0,0025
			Қант	0,070
			Сүт	0,100
			Ас тұзы	0,002
	Нан	0,05/0,030	Ақ нан	0,075
			Қара нан	0,030
	Сүт қосылған шәй		Шәй	0,002
			Сүт	0,0002
			Қант	0,050
	Сүзбе	0,070	Сүзбе	0,070
			Қант	0,020
Түскі тамақ	Борщ	0,050/0,300	/Сыыр еті	0,050
			Қырыққабат	0,0075
			Картон	0,100
			Күріш	0,045
			Пияз	0,010
			Сәбіз	0,030
			Тұз	0,001
			Өсімдік майы	0,0045
			Даяр жапырағы	0,001
			Томат	0,020
	Пшени	,150	Пшени	0,075
			Қант	0,010
			Ас тұзы	0,001
			Сары май	0,05
	Нан	0,080/0,040	Ақ нан	0,080
			Қара нан	0,040
	Шырын	0,200	Шырын	0,200
Бесін тамағы	Кепкен жемістен компот С витаминымен	0,200	Кепкен жеміс	0,015
	Алма		Қант	0,020
			С витамині	0,007
			Алма	0,200
Кешкі тамақ	Тауық еті қосылған палау	0,030/0,150	Тауық еті	0,030
			Күріш	0,075
			Пияз	0,010
			Ас тұзы	0,001
			Сәбіз	0,020
			Дәмдеуіш	0,001
			Өсімдік майы	0,008
	Нан мен сары май	0,075/0,030/0,025	Ақ нан	0,075
			Қара нан	0,030
			Сары май	0,025
	Сүт қосылған шәй	0,200	Шәй	0,002
			Сүт	0,070

	Көкөніс салаты	0,060/0,060	Қант Қызанақ Жас кияр Пияз Өсімдік майы	0,020 0,060 0,060 0,010 0,020
--	----------------	-------------	---	---

5 күн Таңғы тамақ	Пшено боткасы	0,150	Пшено Ас тұзы Сары май Қант Сүт	0,075 0,001 0,0025 0,070 0,100
	Нан мен сары май	0,05/0,030	Ақ нан Қара нан Сары май	0,075 0,030 0,025
	Сүт қосылған какао		Какао Сүт	0,0002 0,050
			Қант	0,020
Түскі тамақ	Қазақша ет	0,030/0,200	Сыыр еті Үн жоғ. сұрып Жұмыртқа Картон Пияз Қара бұрыш Ас тұзы Қызанақ Жас кияр Пияз Ас тұзы Асбұрыш Ас тұзы Шай Сүт Қант	0,050 0,0035 1 дана 0,150 0,030 0,002 0,002 0,060 0,060 0,010 0,001 0,075 0,001 0,002 0,050 0,030
	Көкөніс салаты	0,120		
	Ас бұрыш боткасы	0,150		
	Сүт қосылған шай	0,200		
Бесін тамағы	Компот	0,200	Кепкен жеміс Қант	0,015 0,030
	Печенье	0,025	Печенье	0,025
	Конфет	0,025	Конфет	0,025
Кешкі тамақ	Томат тұздығындағы бұқтырылған сиыр еті, гарнирі; спагетті	0,025/0,150	Сиыр еті Ас тұзы Пияз Томат Өсімдік майы Дәмдеуіш Шай Сүт Қант	0,025 0,002 0,010 0,001 0,0045 0,0002 0,0002 0,050 0,030
	Сүт қосылған шай	Шай Сүт Қант		
	Витаминді салат			

6 күн Таңғы тамақ	Сүтпен пісірілген ұнтақ ботқасы	0,150	Ұнтақ жармасы Ас тұзы Сары май Қант Сүт	0,075 0,001 0,0025 0,030 0,030
	Нан мен сары май	0,075/0,030	Ас тұзы Ақ нан Қара нан Сары май	0,002 0,075 0,030 0,025
	Сүт қосылған какао		Какао Сүт Қант	0,002 0,050 0,020
Түскі тамақ	Ет сорпасы вермишельмен	0,050/0,250	Сыыр еті Вермишель Картоп Пияз Тұз Өсімдік майы Томат	0,050 0,0075 0,100 0,010 0,001 0,0045 0,020
	Шұжық қосылған картоп поресі	0,025/0,150	Шұжық Картоп Өсімдік майы Пияз Сары май Томат	0,025 0,150 0,0045 0,010 0,020 0,001
Бесін тамағы	Шырын	0,200	Шырын	0,200
	Алма	0,150	Алма	0,150
Кешкі тамақ	Сыыр еті қосылған макарон	0,030/0,150	Сыыр еті Макарон Пияз Ас тұзы Сәбіз Дәмдеуіш Өсімдік майы	0,050 0,075 0,010 0,001 0,020 0,001 0,0045
	Нан мен сары май	0,075/0,030/0,025	Ақ нан Қара нан Сары май	0,075 0,030 0,025
	Сүт қосылған шай	0,200	Шай Сүт Қант	0,002 0,070 0,020
	Көкөніс салаты	0,060/0,060	Қызанақ Жас кияр Пияз Өсімдік майы	0,060 0,060 0,010 0,020

7 күн Таңғы ас	Күріш боткасы	0,150	Күріш	0,075
			Тұз	0,001
			Қант	0,010
			Сары май	0,010
	Нан мен сары май	0,100/0,020	Ақ нан	0,100
Түскі ас	Сүт қосылған какао	0,200/0,050/0,030	Сары май	0,020
			Какао	0,002
			Сүт	0,050
	Печенье	0,040	Қант	0,030
			Печенье	0,040
Бесін тамағы	Көспе сорпасы	0,250/0,100	Ұн	0,020
			Өсімдік майы	0,008
			Картон	0,100
			Жуа	0,010
			Тұз	0,001
			Томат	0,010
			Қара бұрыш	0,002
			Лавр жап-ғы	0,001
			Сыыр еті	0,050
	Құс еті қосылған картон	0,200	Жұмыртқа	0,040
			Картон	0,030
			Құс еті	0,020
			Тұз	0,001
			Жуа	0,010
			Өсімдік майы	0,005
Кешкі тамақ	Компот	0,200	Қара бұрыш	0,001
			Кепкен жеміс	0,015
			Қант	0,020
	Нан	0,080/0,090	Ақ нан	0,080
			Қара нан	0,090
Бесін тамағы	Витаминді шырын	0,200	Шырын	0,200
	Вафли	0,025	Вафли	0,025
Кешкі тамақ	Ет қосылған лагман	0,200/0,030	Сыыр еті	0,050
	томат тұздығымен		Спагетти	0,075
			Өсімдік майы	0,002
			Тұз	0,002
			Жуа	0,010
			Томат	0,001
	Нан мен май	0,080/0,050/0,025	Ақ нан	0,080
			Қара нан	0,050
			Сары май	0,010
	Сүтті шай	0,200	Шай	0,002
			Қант	0,020
			Сүт	0,050
	Винегрет салаты	0,070	Сәбіз	0,030
			Қызылша	0,030
			Картон	0,100
8 күн			Өсімдік майы	0,003
			Тұз	0,001
			Жуа	0,020
8 күн	Вермишель боткасы	0,150	Вермишель	0,075

Таңғы ас			Өсімдік майы	0,005
			Тұз	0,002
			Жуа	0,010
	Нан мен май	0,080/0,025	Ақ нан	0,080
			Сары май	0,025
	Сүт қосылған шай	0,200/0,050/0,001	Шай	0,001
			Сүт	0,050
			Қант	0,015
	Жұмыртқа		Жұмыртқа	1 дана
Түскі ас	Борщ	0,250/0,350	Сыыр еті	0,050
			Қапуста	0,075
			Сәбіз	0,030
			Қызылша	0,030
			Күріш	0,075
			Картон	0,100
			Жуа	0,010
			Тұз	0,001
			Өсімдік майы	0,005
			Томат	0,001
	Пшени ботқасы	0,200	Лавр жапырағы	0,001
			Қаймақ	0,020
			Пшени	0,075
			Қант	0,010
			Тұз	0,001
	Нан	0,080/0,050	Сары май	0,010
			Ақ бидай наны	0,080
			Қара бид. наны	0,050
			Кепкен алма	0,015
			Қант	0,020
Бесін тамағы	Кисель	0,200	Кисель	0,025
	Печенье	0,025	Печенье	0,025
	Конфет	0,025	конфет	0,025
Кешкі тамақ	Ет қосылған картон езбесі	0,200/0,020	Сыыр еті	0,020
			Картон	0,300
			Жуа	0,010
			Өсімдік майы	0,005
			Тұз	0,001
	Нан мен сары май	0,080/0,070/0,025	Ақ бидай наны	0,080
			Қара бид. наны	0,070
			Сары май	0,025
	Алма шырыны	0,200	Шырын	0,200
	Салат	0,100	Салат	0,100
9 күн	Ұнтақ ботқасы	0,150	Ұнтақ жармасы	0,075
Таңғы ас			Тұз	0,001
			Сары май	0,010
			Қант	0,020
	Нан мен қаймақ	0,100/0,010	Нан	0,100
			Қаймақ	0,010
	Сүт қосқан какао	0,200/0,020	Сүт	0,050
			Қант	0,020
			Какао	0,002
	Сүзбе	0,070	Сүзбе	0,070
Түскі ас	Ет сорпасы рождимен	0,250/0,300	Сыыр еті	0,080

	Балық котлеті гарнирі: қарақұмық	0,100	Ромик Картоп Жуа Сәбіз Томат Қара бұрыш Тұз Қарақұмық Өсімдік майы Ас тұзы Томат пастасы Жуа Балық фаршы Нан Жұмыртқа Ақ нан Қара нан Айран	0,075 0,200 0,010 0,020 0,001 0,001 0,001 0,075 0,005 0,002 0,010 0,010 0,080 0,030 0,100 0,050 0,200
Бесін тамағы	Кисель Вафли	0,200 0,025	Кисель Вафли	0,025 0,025
Кешкі тамақ	Ет қосылған вермишель	0,080	Сыыр еті Вермишель Жуа Тұз Сәбіз Дәмдеуіш Өсімдік майы Жұмыртқа Ақ бидай наны Қара бидай наны Сары май Кепкен алма Қант Қапуста Сәбіз Жуа Өсімдік майы Тұз	0,050 0,075 0,010 0,001 0,020 0,001 0,005 1 0,080 0,100 0,025 0,015 0,020 0,200 0,050 0,010 0,005 0,001
10 күн	Пшено боткасы	0,150	пшено Тұз Жуа Сары май Ақ нан Сары май Шай Сүт Қант Пряник	0,075 0,001 0,010 0,010 0,080 0,020 0,001 0,050 0,020 0,025
Таңғы ас	Нан мен май Сүт қосылған шай Пряник	0,080/0,025 0,200/0,050/0,020 0,025	Нан мен май Сүт қосылған шай Пряник	0,080/0,025 0,200/0,050/0,020 0,025
Түскі ас	Тефтели	0,250/0,300	Ет фаршы Күріш Картоп Жуа Қара бұрыш Тұз	0,100 0,075 0,250 0,020 0,001 0,002

	Томат тұздығындағы тауық еті гарнирі бұқтырылған вермишель		Тауық еті Тұз Өсімдік майы Жұмыртқа Томат пастасы Қара бұрыш Нан	0,030 0,005 0,110 0,040 0,001 0,001 0,020
	Нан	0,080/0,070	Ақ нан Қара нан	0,080 0,070
	Шырын	0,200	Шырын	0,200
Бесін тамағы	Кисель	0,200	Кисель	0,025
	Бөліш	0,100	Ұн жоғ. сұрып Жұмыртқа Ашытқы	0,035 1 1
Кешкі тамақ	Ет қосылған лагман	0,200/0,025	Сыыр еті Spagetti Тұз Өсімдік майы Жуа Томат Дәмдеуіш Ақ бидай наны Қара нан Сары май Қақпа Қант Сүт Қызанақ Жас кияр Тұз Өсімдік майы Жуа	0,025 0,075 0,001 0,005 0,010 0,001 0,001 0,080 0,080 0,020 0,002 0,020 0,050 0,035 0,035 0,001 0,005 0,010
	Нан мен май	0,080/0,080/0,020		
	Сүтті қақао	0,200/0,050/0,020		
	Көкөніс салаты	0,035/0,035		
11 жүн Таңғы ас	Ұнтақ ботқасы	0,150	Ұнтақ жармасы Сары май Тұз Қант Ақ нан Сары май Шай Сүт Қант Вафли	0,075 0,010 0,001 0,010 0,080 0,015 0,001 0,050 0,020 0,025
	Нан мен май	0,080/0,025		
	Сүт қосылған шай	0,200/0,050/0,020		
	Вафли	0,025		
	Ет сорпасы рожекки	0,300	Сыыр еті Күріш Картон Жуа Тұз Өсімдік майы Лавр жапырағы Томат Қарақұм. жарм Сары май Қант Тұз Қара нан	0,050 0,075 0,200 0,010 0,001 0,005 0,001 0,001 0,075 0,010 0,010 0,001 0,090
Түскі ас	Қарақұмдық ботқасы	0,200		
	Нан	0,080/0,090		

	Томат тұздығындағы тауық еті гарнирі бұқтырылған вермишель		Тауық еті Тұз Өсімдік майы Жұмыртқа Томат пастасы Қара бұрыш Нан	0,030 0,005 0,110 0,040 0,001 0,001 0,020
	Нан Шырын	0,080/0,070 0,200	Ақ нан Қара нан Шырын	0,080 0,070 0,200
Бесін тамағы	Кисель Бөліш	0,200 0,100	Кисель Ұн жоғ. сұрып Жұмыртқа Ашытқы	0,025 0,035 1 1
Кешкі тамақ	Ет қосылған лагман	0,200/0,025	Сияр еті Спагетти Тұз Өсімдік майы Жуа Томат Дәмдеуіш Ақ бидай наны Қара нан Сары май Қақао Қант Сүт Қызанақ Жас кияр Тұз Өсімдік майы Жуа	0,025 0,075 0,001 0,005 0,010 0,001 0,001 0,080 0,080 0,020 0,002 0,020 0,050 0,035 0,035 0,001 0,005 0,010
11 күн	Ұнтақ ботқасы	0,150	Ұнтақ жармасы Сары май Тұз Қант Ақ нан Сары май Шөй Сүт Қант Вафли	0,075 0,010 0,001 0,010 0,080 0,015 0,001 0,050 0,020 0,025
Таңғы ас	Нан мен май Сүт қосылған шөй Вафли	0,080/0,025 0,200/0,050/0,020 0,025	Сияр еті Күріш Қартоп Жуа Тұз Өсімдік майы Дәур жапырағы Томат Қарақұм. жарм Сары май Қант Тұз Қара нан	0,050 0,075 0,200 0,010 0,001 0,005 0,001 0,001 0,075 0,010 0,010 0,001 0,090
Түскі ас	Ет сорпасы рожи Қарақұмық ботқасы Нан	0,300 0,200 0,080/0,090		

	Кисель	0,200	Ақ нан	0,080
	Салат	0,100	Кисель	0,025
Бесін тамағы	Айран	0,200	Салат	0,100
	Нан	0,075	Айран	0,200
Кешкі тамақ	Ет қосылған лағман	0,200	Нан	0,075
			Сыыр еті	0,020
			Спагетти	0,075
			Тұз	0,001
			Өсімдік майы	0,005
			Сәбіз	0,020
			Дәмдеуіш	0,001
	Нан мен май	0,050/0,060/0,015	Томат	0,001
			Ақ нан	0,050
	Комлот	0,200/0,010	Қара нан	0,060
			Сары май	0,015
	Көкөніс салаты	0,080	Кепкен алма	0,015
			Қант	0,020
			Жас кияр	0,040
			Қызанақ	0,034
			Өсімдік майы	0,005
			Тұз	0,002
			Жуа	0,010
12 күн	Күріш ботқасы	0,150	Күріш	0,075
			Тұз	0,001
Таңғы ас			Сары май	0,010
			Қант	0,010
	Нан мен май	0,080/0,020	Ақ бидай наны	0,080
	Сүтті какао	0,200/0,050/0,020	Сары май	0,020
			Какао	0,002
			Қант	0,020
	Праник	0,025	Сүт	0,050
			Праник	0,025
Түскі ас	Қазақша ет	0,250/0,300	Сыыр еті	0,050
			Ұн	0,035
			Жұмыртқа	1
			Картоп	0,100
			Жуа	0,050
			Қара бұрыш	0,001
	Горох сорпасы	0,150	Тұз	0,002
			Горох	0,075
			Тұз	0,001
			Өсімдік майы	0,005
	Нан	0,080/0,070	Ақ бидай наны	0,080
	Сүт қосылған шай	0,200	Қара бид. наны	0,070
			Шай	0,002
			Қант	0,020
	Көкөніс салаты	0,100	Сүт	0,050
			Помидор	0,050
			Оғурыш	0,050
			жуа	0,020
Бесін тамағы	Шырын	0,200	Шырын	0,200
	Печенье	0,025	Печенье	0,025
	Конфет	0,025	Конфет	0,025

Кешкі тамак	Ет қосылған макарон	0,200/0,030	Сыыр еті Макарон Тұз Өсімдік майы Жуа Томат Дәмдеуіш	0,050 0,075 0,001 0,005 0,010 0,001 0,001
	Нан мен май	0,080/0,080/0,020	Ақ бидай наны Қара бид. наны Сары май	0,080 0,080 0,020
	Компот	0,200/0,010	Кепкен алма Қант	0,015 0,020
	Витамин салат	0,080	Қызанақ Алма Қапуста Тұз Өсімдік майы Жуа	0,020 0,020 0,040 0,001 0,002 0,010
13 күн	Ұнтақ ботқасы	0,150	Ұнтақ жирмасы Сары май Тұз Қант	0,075 0,010 0,001 0,010
Таңғы ас	Нан мен май	0,080/0,025	Ақ бидай наны Сары май	0,080 0,015
	Сүтті шай	0,200/0,050/0,020	Шай Сүт Қант	0,001 0,050 0,020
	Вафли	0,025	Вафли	0,025
Түскі ас	Рассольник	0,300	Сыыр еті Күріш Картоп Жуа Тұз Өсімдік майы Тұздалған кияр Томат	0,080 0,075 0,200 0,010 0,001 0,005 0,050 0,001
	Қарақұмық ботқасы	0,200	Қарақұмық Өсімдік майы Тұз	0,075 0,010 0,001
	Нан	0,080/0,090	Ақ бидай наны Қара бид. наны	0,080 0,090
	Алма шырыны	0,200	Шырын	0,200
	Витамин салаты	0,070	Қапуста Сәбіз Алма	0,030 0,020 0,020
Бесін тамағы	Кисель	0,200	Кисель	0,025
	Алма	0,025	Алма	0,250

Кешкі тамақ	Ет қосылған вермишель	0,020/0,200	Сыыр еті	0,020
			Вермишель	0,075
			Тұз	0,001
			Өсімдік майы	0,005
			Сәбіз	0,020
Нан мен май		0,050/0,060/0,015	Дәмдеуіш	0,001
			Томат	0,001
			Ақ бидай наны	0,050
			Қара бидай наны	0,060
			Сары май	0,015
Компот		0,200	Кепкен жеміс	0,015
			Қант	0,010
			Кәбік	0,060
			Сәбіз	0,020
			Тұз	0,001
Кәбік салаты		0,080	Өсімдік майы	0,005
			Жуа	0,010
14 күн	Пшено ботқасы	0,150	Пшено	0,075
			Тұз	0,001
			Қант	0,010
			Сары май	0,010
			Ақ нан	0,100
Таңғы ас	Нан мен май	0,100/0,020	Сары май	0,020
			Кәбік	0,002
			Сүт қосылған кәбік	0,050
			Қант	0,030
			Конфет	0,030
Түскі ас	Кәбік сорпасы	0,250/0,300	Ұн	0,010
			Өсімдік майы	0,030
			Қартоп	0,100
			Жуа	0,010
			Тұз	0,001
Томат соусындағы бұқтырылған құс еті гарнирі: күріш		0,200	Томат	0,010
			Қара бұрыш	0,002
			Лавр жапырағы	0,001
			Сыыр еті	0,030
			Жұмыртқа	0,040
Шырын		0,200	Күріш	0,030
			Құс еті	0,110
			Тұз	0,001
			Жуа	0,010
			Өсімдік майы	0,005
Нан		0,080/0,090	Қара бұрыш	0,001
			Сәбіз	0,020
			Томат	0,015
			Шырын	0,200
			Ақ нан	0,080
Бесін тамағы			Қара нан	0,090
	Компот	0,200	Кепкен жеміс	0,015
	Вафли	0,025	Вафли	0,025

Кешкі тамак	Томат тұздығындағы	0,200/0,030	Сыыр еті	0,030
	ет котлеті		Картоп	0,300
	гарнирі:картоп		Өсімдік майы	0,005
	*		Тұз	0,001
			Жуа	0,010
			Томат пастасы	0,003
			Дәмдеуіш	0,002
	Нан мен май		Ақ бидай наны	0,080
			Сары май	0,025
	Сүтті шай		Шай	0,002
			Кант	0,020
			Сүт	0,050
	Көкөніс салаты		Помидор	0,050
			Огуры	0,050
			Өсімдік майы	0,001
			Тұз	0,001
			Жуа	0,010

Дайындаған: медбике