**"Бекітемін" "Келісемін" Түпқараған ауданы бойынша Маңғыстау облысының білім**

**білім бөлімінің басшысы басқармасының басшысы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Утесбаева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Жұмашева**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023ж «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023ж**

**Түпқараған ауданы бойынша білім бөлімінің мектеп жасындағы балаларға арналған**

**2 апталық маусымдық ( жаз-күз, қыс-көктем) ас мәзірі**

**2023-2024 оқу жылы**

**1 апта 1 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сүтті күріш ботқасы* | *200* |  |  | *күріш* | *255,11* | *44* |  |  |
| *сүт* | *164* |  |  |
| *сарымай* | *7* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *секер* | *5* |  |  |
| *Какао сүтпен* | *200* |  |  | *Какао* | *132,82* | *4* |  |  |
| *сүт* | *200* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *Ара балы* | *10гр* |  |  | *Ара балы* | *318* | *10гр* |  |  |
| *Сарымай* | *10гр* |  |  | *Сарымай* | *66,1* | *10гр* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | **868,03** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен асбұршақ сорпасы* | *200* | *230* | *250* | *Сиыр еті* | *177* | 54 | 54 | 54 |
| *картоп* | 4 | 4,6 | 5 |
| *асбұршақ* | 16 | 18 | 20 |
| *пияз* | 8 | 9 | 10 |
| *сәбіз* | 8 | 9 | 10 |
| *өсімдік майы* | 4 | 5 | 5 |
| *тұз* | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| *сорпа* | 140 | 161 | 175 |
| *Көкөніс салаты* | *60* | *80* | *100* | *орамжапырак* | *85* | *18* | *24* | 20 |
| *аскөк* | *2* | *2* | *30* |
| *өсімдік майы* | *17* | *23* | *2* |
| *тұз* | *1* | *1* | *29* |
| *сәбіз* | *24* | *32* | *2* |
| *орамжапырак* | *18* | *24* | *3* |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* | *200* | *200* | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* | *20* | *30* |
| *қант* | *20* | *20* | 20 |
| *лимон қышқылы* | *0,01* | *0,01* | *0,01* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | *40* |
|  |  |  |  |  | ***464,26*** |  |  |  |

**1 апта 2 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Шұжық(сорделька сосиска) соуспен* | *60* |  |  | *сосиска* | *133,9* | *65* |  |  |
| *сарымай* | *3* |  |  |
| *ұн* | *15* |  |  |
| *томат* | *1* |  |  |
| *сәбіз* | *3* |  |  |
| *пияз* | *1* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *Бытыраңқы қарақұмық* | *100гр* |  |  | *Қарақұмық* | *240* | *48* |  |  |
| *сарымай* | *4* |  |  |
| *тұз* | *2* |  |  |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* |  |  | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *лимон қышқылы* |  |  |  |
| *Печенье (пряник,коржик)* | *20гр* |  |  | *Печенье (пряник,коржик)* | *87* | *20гр* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***663,16*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Шұжық(сорделька сосиска) соуспен* | *60* | *80* | *90* | *сосиска* | *133,9* | *65* | *85* | *95* |
| *сарымай* | *3* | *4* | *4* |
| *ұн* | *15* | *2* | *3* |
| *томат* | *1* | *1* | *1* |
| *сәбіз* | *3* | *4* | *5* |
| *пияз* | *1* | *2* | *3* |
| *тұз* | *1* | *2* | *2* |
| *Бытыраңқы қарақұмық* | *100гр* | *130* | *150* | *Қарақұмық* | *240* | *48* | *62* | 71 |
| *сарымай* | *4* | *10* | 10 |
| *тұз* | *2* | *2* | 2 |
| *Орамжапырақ салаты* | *60* | *80* | *100* | *сәбіз* | *109* | *16* | *20* | 20 |
| *орамжапырақ* | *65* | *70* | *88* |
| *қант* | *4* | *5* | *6* |
| *сұйық май* | *3* | *4* | *6* |
| *тұз* | *1* | *2* | *2* |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* | *200* | *200* | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* | *20* | *20* |
| *қант* | *20* | *20* | 20 |
| *лимон қышқылы* |  |  |  |
| *нан* | *30* | *35* | *40* | *наны* | *96* |  | *35* | *40* |
|  |  |  |  |  | ***685,16*** |  |  |  |

**1 апта 3 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сүтті геркулес ботқасы* | *200* |  |  | *күріш* | *255,11* | *44* |  |  |
| *сүт* | *164* |  |  |
| *сарымай* | *7* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *,секер* | *5* |  |  |
| *кисель* | *200* |  |  | *қант* | *75,4* | *24* |  |  |
| *кисель* | *10* |  |  |
| *Повидло* | *10гр* |  |  | *повидло* | *318* | *10гр* |  |  |
| *Жас жемістер* | *1 дана* |  |  | *Жас жемістер* | *99* | *1 дана* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *нан* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***843,51*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Тауық етінен лапша сорпасы* | *200* | *230* | *250* | *Тауық еті* | *177* | 52 | 52 | 52 |
| *картоп* | 4 | 4,6 | 5 |
| *лапша* | 16 | 18 | 20 |
| *пияз* | 8 | 9 | 10 |
| *сәбіз* | 8 | 9 | 10 |
| *өсімдік майы* | 4 | 5 | 5 |
| *тұз* | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| *сорпа* | 140 | 161 | 175 |
| *кисель* | *200* | *200* | *200* | *кисель концентраты* | *75,4* | *24* | *24* | *24* |
| *қант* |  | *10* | *10* | *10* |
| *Жас жемістер* | *1 дана* | *1 дана* | *1дана* | *Жас жемістер* | *99* | *1 дана* | *1 дана* | *1дана* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | *40* |
|  |  |  |  |  | ***447,4*** |  |  |  |

**1 апта 4 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен палау* | *200* |  |  | *Сиыр еті* | *379* | *107* |  |  |
| *күріш* | *61* |  |  |
| *өсімдік майы* | *10* |  |  |
| *пияз* | *11* |  |  |
| *сәбіз* | *17* |  |  |
| *тұз* |  |  |  |
| *томат* | *19* |  |  |
| *Каркаде* | *200гр* |  |  | *Каркаде* | *106,26* | *20* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *Повидло* | *10* |  |  | *Повидло* | *318* | *10* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *нан* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***899,26*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен палау* | *200* | *230* | *250* | *Сиыр еті* | *379* | *107* | *107* | *107* |
| *күріш* | *61* | *61* | *68* |
| *өсімдік майы* | *10* | *10* | *11* |
| *пияз* | *11* | *11* | *12* |
| *сәбіз* | *17* | *17* | *19* |
| *тұз* | *2* | *2* | *2* |
| *томат* | *19* | *19* | *21* |
| *Сәбіз салаты* | *60* | *80* | *100* | *сәбіз* | *106* | *64* | *86* | *108* |
| *қант* | *4* | *5* | *6* |
| *сұйық май* | *6* | *7* | *8* |
| *тұз* | *1* | *2* | *2* |
| *Каркаде* | *200гр* | *200гр* | *200гр* | *қант* | *106,26* | *20* | *20* | *2* |
| *Каркаде* | *20* | *20* | *20* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *нан* | *96* |  | *35* | *20* |
|  |  |  |  |  | ***687,26*** |  |  |  |

**1 апта 5 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен борщ сорпасы* | *200* |  |  | *Сиыр еті* | *212* | *54* |  |  |
| *қызылша* | *20* |  |  |
| *картоп* | *10* |  |  |
| *орамжапырақ* | *23* |  |  |
| *томат* | *5* |  |  |
| *сәбіз* | *8* |  |  |
| *пияз* | *7* |  |  |
| *тұз* | *1,5* |  |  |
| *өсімдік майы* | *3* |  |  |
| *қант* | *1,5* |  |  |
| *сорпа* | *120* |  |  |
| *Тәтті бөлке* | *60* |  |  | *Ұн* | *198* | *50* |  |  |
| *қант* | *6* |  |  |
| *сарымай* | *1* |  |  |
| *жұмыртқа* | *2* |  |  |
| *дрожжи* | *0,1* |  |  |
| *тұз* | *0,3* |  |  |
| *сүт* | *18* |  |  |
| *сұйық май* | *0,4* |  |  |
| *Тәтті шәй* | *200* |  |  | *шәй* | *61,58* | *2* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***567,58*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен борщ сорпасы* | *200* | *230* | *100* | *Сиыр еті* | *212* | *54* | *54* | *54* |
| *қызылша* | *20* | *23* | *28* |
| *картоп* | *10* | *15* | *18* |
| *орамжапырақ* | *23* | *26* | *28* |
| *томат* | *5* | *6* | *7* |
| *сәбіз* | *8* | *9* | *10* |
| *пияз* | *7* | *8* | *9* |
| *тұз* | *1,5* | *2* | *2* |
| *өсімдік майы* | *3* | *3* | *3* |
| *қант* | *1,5* | *2* | *2* |
| *сорпа* | *120* | *138* | *150* |
| *Тәтті бөлке* | *60* | *70* | *80* | *қант* | *198* | *50* | *55* | *60* |
| *сарымай* | *6* | *7* | *8* |
| *жұмыртқа* | *1* | *1* | *2* |
| *дрожжи* | *2* | *2* | *3* |
| *тұз* | *0,1* | *0,1* | *0,1* |
| *сүт* | *0,3* | *0,4* | *0,5* |
| *сұйық май* | *18* | *20* | *22* |
| *Тәтті шәй* | *200* | *200* | *200* | *шәй* | *61,58* | *2* | *2* | *2* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | **40** |
|  |  |  |  |  | ***567,58*** |  |  |  |

**2 апта 1 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сүтті тары ботқасы* | *200* |  |  | *тары* | *255,11* | *44* |  |  |
| *сүт* | *164* |  |  |
| *сарымай* | *7* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *,секер* | *5* |  |  |
| *Тәтті шәй* | *200* |  |  | *шәй* | *61,58* | *2* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *Ірімшік (сыр)* | *10* |  |  | *Ірімшік (сыр)* | *318* | *10гр* |  |  |
| *Сарымай* | *10* |  |  | *Сарымай* | *66,1* | *10гр* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***796,79*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен Рассольник* | *200* | *230* | *250* | *сиыр еті* | *132* | *54* | *54* | *80* |
| *картоп* | *80* | *92* | *100* |
| *арпа* | *5* | *6* | *6* |
| *томат* | *5* | *6* | *7* |
| *сәбіз* | *23* | *24* | *25* |
| *пияз* | *22* | *23* | *24* |
| *өсімдік майы* | *4* | *5* | *5* |
| *тұз* | *1,5* | *2* | *2* |
| *тұзды қияр* | *14* | *16* | *17* |
| *сорпа* | *140* | *161* | *175* |
| *Тәтті шәй* | *200* | *200* | *200* | *шәй* | *61,58* | *2* | *2* | *2* |
|  |  |  |  | *қант* |  | *20* | *20* | *20* |
| *Қызылша салаты* | *60* | *80* | *100* | *Қызылша* | *99* | *42* | *48* | *62* |
| *Өсімдік майы* | *4* | *5* | *6* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | **40** |
|  |  |  |  |  | ***388,58*** |  |  |  |

**2 апта 2 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Котлет(биточка,тефтель)* | *60* | *80* | *90* | *Сиыр еті* | *221,18* | *76* |  |  |
| *нан* | *14* |  |  |
| *сүт* | *19* |  |  |
| *сухари* | *8* |  |  |
| *соус* | *50* |  |  |
| *пияз* | *17* |  |  |
| *сұйық май* | *5* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *сармай* | *6* |  |  |
| *Картоп езбесі* | *100гр* | *130* | *150* | *картоп* | *193* | *115* |  |  |
| *сарымай* | *7* |  |  |
| *сүт* | *17* |  |  |
| *тұз* | *1,2* |  |  |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* | *200* | *200* | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *лимон қышқылы* | *0,001* |  |  |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***616,44*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Котлет(биточка,тефтель)* | *60* | *80* | *90* | *Сиыр еті* | *221,18* | *76* | *86* | *96* |
| *нан* | *14* | *16* | *25* |
| *сүт* | *19* | *22* | *10* |
| *сухари* | *8* | *9* | *50* |
| *соус* | *50* | *50* | *24* |
| *пияз* | *17* | *2* | *7* |
| *сұйық май* | *5* | *6* | *2* |
| *тұз* | *1* | *2* | *8* |
| *сармай* | *6* | *7* | 8 |
| *Көкөністер салаты* | *60* | *80* | *100* | *сәбіз* | *85* | *18* | *24* | *30* |
| *орамжапырақ* | *24* | *32* | *40* |
| *сұйық май* | *17* | *23* | *29* |
| *тұз* | *8* | *8* | *14* |
| *Картоп езбесі* | *100гр* | *130* | *150* | *картоп* | *193* | *115* | *150* | 10 |
| *сарымай* | *7* | *9* | 26 |
| *сүт* | *17* | *22* | 2 |
| *тұз* | *1,2* | *2* | 20 |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* | *200* | *200* | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* | *20* | 20 |
| *қант* | *20* | *20* | *40* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* |  |
|  |  |  |  |  | ***701,44*** |  |  |  |

**2 апта 3 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сүтті күріш ботқасы* | *200* |  |  | *күріш* | *255,11* | *44* |  |  |
| *сүт* | *164* |  |  |
| *сарымай* | *7* |  |  |
| *тұз* | *1* |  |  |
| *,секер* | *5* |  |  |
| *Какао сүтпен* | *200* |  |  | *Какао* | *132,82* | *4* |  |  |
| *сүт* | *200* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *Ара балы* | *10гр* |  |  | *Ара балы* | *318* | *10гр* |  |  |
| *Жас жемістер* | *1 дана* |  |  | *алма* | *99* | *1 дана* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***900,93*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен асбұршақ сорпасы* | *200* | *230* | *250* | *Сиыр еті* | *177* | 54 | 54 | 54 |
| *картоп* | 4 | 4,6 | 5 |
| *асбұршақ* | 16 | 18 | 20 |
| *пияз* | 8 | 9 | 10 |
| *сәбіз* | 8 | 9 | 10 |
| *өсімдік майы* | 4 | 5 | 5 |
| *тұз* | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
|  |  | *сорпа* | 140 | 161 | 175 |
| *Жеміс сусыны* | *200гр* | *200* | *200* | *Кепкен жемістер* | *106,26* | *20* | *20* | 20 |
| *қант* | *20* | *20* | 20 |
| *лимон қышқылы* |  |  |  |
| *Жас жемістер* | *1 дана* | *1 дана* | *1дана* | *алма* | *99* | *1 дана* | *1 дана* | *1дана* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | *40* |
|  |  |  |  |  | ***478,26*** |  |  |  |

**2 апта 4 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Сиыр етінен палау* | *200* |  |  | *күріш* | *379* | *107* |  |  |
| *өсімдік майы* | *51* |  |  |
| *пияз* | *8* |  |  |
| *сәбіз* | *9* |  |  |
| *томат* | *14* |  |  |
| *тұз* | *16* |  |  |
| *Сиыр еті* | *1* |  |  |
| *кисель* | *200* |  |  | *қант* | *75,4* | *24* |  |  |
| *кисель* | *10* |  |  |
| *Печенье (пряник,коржик)* | *20гр* |  |  | *Печенье (пряник,коржик)* | *87* | *20гр* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *нан* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***637,4*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сәбіз салаты* | *60* | *80* | *100* | *сәбіз* | *106* | *64* | *86* | *108* |
| *қант* | *4* | *5* | *6* |
| *сұйық май* | *6* | *89* | *10* |
| *тұз* | *1* | *2* | *2* |
| *Сиыр етінен палау* | *200* | *230* | *250* | *Сиыр еті* | *379* | *107* | *107* | *107* |
| *күріш* | *51* | *61* | *68* |
| *өсімдік майы* | *8* | *10* | *11* |
| *пияз* | *9* | *11* | *12* |
| *сәбіз* | *14* | *17* | *19* |
| *томат* | *16* | *19* | *21* |
| *тұз* | *1* | *1* | *2* |
| *кисель* | *200* | *200* | *200* | *кисель* | *75,4* | *24* | *24* | *24* |
| *кант* | *10* | *10* | *10* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *нан* | *96* | *20* | *35* | *40* |
|  |  |  |  |  | ***656,4*** |  |  |  |

**2 апта 5 күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тағам атауы** | **Тағам шығымы, г.** | | | **Тағам құрамы** | **Калория, ккал** | **Брутто** | | |
| **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** | **6-10 жас** | **11-14 жас** | **15-18 жас** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| *Тауық етінен лапша сорпасы* | *200* |  |  | *тауық еті* | *177* | 52 |  |  |
| *картоп* | 4 |  |  |
| *лапша* | 16 |  |  |
| *пияз* | 8 |  |  |
| *сәбіз* | 8 |  |  |
| *өсімдік майы* | 4 |  |  |
| *тұз* | 0,2 |  |  |
| *сорпа* | 140 |  |  |
| *Тәтті бөлке* | *60* |  |  | *Ұн* | *198* | *50* |  |  |
| *қант* | *6* |  |  |
| *сарымай* | *1* |  |  |
| *жұмыртқа* | *2* |  |  |
| *дрожжи* | *0,1* |  |  |
| *тұз* | *0,3* |  |  |
| *сүт* | *18* |  |  |
| *Тәтті шәй* | *200* |  |  | *шәй* | *61,58* | *2* |  |  |
| *қант* | *20* |  |  |
| *нан* | *20* |  |  | *бидай наны* | *96* | *20* |  |  |
|  |  |  |  |  | ***532,58*** |  |  |  |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| *Тауық етінен лапша сорпасы* | *200* | *230* | *250* | *тауық еті* | *177* | 52 | 52 | 52 |
| *картоп* | 4 | 4,6 | 5 |
| *лапша* | 16 | 18 | 20 |
| *пияз* | 8 | 9 | 10 |
| *сәбіз* | 8 | 9 | 10 |
| *өсімдік майы* | 4 | 5 | 5 |
| *тұз* | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| *сорпа* | 140 | 161 | 175 |
| *Тәтті шәй* | *200* | *200* | *200* | *шәй* | *61,58* | *2* | *2* | *2* |
| *қант* | *20* | *20* | *20* |
| *нан* | *20* | *35* | *40* | *бидай наны* | *96* | *20* | *35* | *40* |
| *Қызылша мен алма салаты* | *60* | *80* | *100* | *қызылша* | *85* | *42* | *48* | *62* |
| *алма* | *24* | *32* | *40* |
| *өсімдік майы* | *4* | *5* | *6* |
| *тұз* | *2* | *2* | *2* |
|  |  |  |  |  | **419,58** |  |  |  |