

Вид сырья	Количество сырья, г	Время заваривания, мин	Способ заваривания	Число порций	Сорт чая
Чай с сахаром	200	200	Чай байховый	1	1
Жембестер	150	150	Жембестер	2	2
Чай	20	35	Чай байховый	20	20
Фрукты	150	150	Фрукты	150	150
Хлеб	20	40	Хлеб пшеничный	20	35
					40

Тағамның атауы	Нормаланған блода	Тағамның шығарымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентты	Бүткіл, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Палау құс етін	Шам из курицы	150	180	200	Құс еті	Масо курицы	117	138	160
					өсімдік майы	масло растительное	8	10	11
					сәбіз	морковь	18	20	24
					пшеница	пшеница	15	17	19
					күріш	рис	50	60	68
					ак қауынды қырыққабат	капуста белокочанная	50	60	70
Ақ қауынды қырыққабат салаты	Салат из капусты с зеленью	50	60	70	пшеница /пшеница/	зелень петрушка	6	8	10
					сәбіз	морковь	20	25	30
					өсімдік майы	масло растительное	3	4	5
Кептірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	көптірілген жеміс	сухофрукты	20	20	20
					кәбіт	сахар	20	20	20
Хлеб	Хлеб	20	35	40	бұйып наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2 күн								
Тағанын атауы	Наименование блока	Тағанын шығымы, г			Тағанын натурдасын	Бруттог		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін								
Жүгері жармасынан жасалған ботқа	Қаша қуқурунан малжыған	150	180	200	жүгері жармасы	40	47	49,4
					сүт	80	100	115
					соя-ар	7,3	9,5	9,8
					болтанан тұз	0,7	0,8	0,8
					сарым май	22	23	25
					балдай ұны (ж/с)	22	22	22
					сүтбеме	11	11,5	11,5

					Водяниқ түз	соль	1		
							15	18	20
Ғарнир кырыккабат бұқтырығы	Кыпуста тунан	100	130	150	сәбіз	кыпуста	143	186	215
					түк	сәбіз	5	7	8
					сәбіз	сәбіз	3	4	5
					кызылқанды	томат паста	9	12	14
					бұдыл ұны	сәбіз	1	1	1
Кисель	Кисель	200	200	200	кисель	кисель	24	24	24
					кисель	кисель	10	10	10
					кисель	кисель	0,1	0,1	0,1
					кисель	кисель	0,1	0,1	0,1
					кисель	кисель	0,1	0,1	0,1
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдыл нан	хлеб пшеничный	20	35	40

1 янв
5-ші күн

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шығарылымы, г			Тағамның ингредиенттері	Найрағанды	Бүткілді		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Салат "Витаминка"	Салат "Витаминка"	50	60	70	жас қанды	кыпуста	26	31	36
					кырыккабат	бұқтырығы	6	7	8
					сәбіз	сәбіз	1,1	1,3	1,5
					кисель	кисель	5	6	7
					Асқын/шопот	Укроп/петрушка	3	4	5
Картон сир сгмен	Жарас по домашнему	150	180	200	асқын	масло растительное	0,7	0,8	1,0
					Водяниқ түз	соль	4	6	8
					кисель	сәбіз	90	107	118
					сир сг	масло растительное	15	18	20
					шопот	масло растительное	6	7	8
Лимон сусыны	Жарас по домашнему	200	200	200	асқын	масло растительное	7	8	9
					Водяниқ түз	соль	150	180	200
					кисель	сәбіз	18	18	18
					сир сг	масло растительное	20	20	20
					шопот	масло растительное	20	35	40
Нан	Хлеб	20	35	40	бұдыл нан	хлеб пшеничный	20	35	40

Субъект қоспаған тағам/тағарушы/	Тағарушы с тағарушы	50	50	50	жұмыртқа (меліне)	айып (меліне)	0,19	0,19	0,19
Ара балы	Мед	10	10	10	Волгалган тұз	0,01	0,01	0,01	0,01
Сүт	Молжы	200	200	200	сакор	10	10	10	10
Жемістер	Фрукты	150	150	150	мохыко	11	11	11	11
					масло растительное	2	2	2	2
					дрожжи	1	1	1	1
					мед	10	10	10	10
					молжы	200	200	200	200
					Фрукты	150	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін									
Іш қолдану сусымен	Котлетты из говядины с соусом	50/50	60/50	70/50	снур еті	105	115	125	125
					пир	20	23	27	27
					осімдік майы	масло растительное	5	6	7
					нан	хлеб пшеничный	14	16	18
					жұмыртқа (меліне)	айып (меліне)	4	5	6
					ұт	мука	5	6	8
					молжык пастык	томат паста	6	6	6
					сбз	морковь	25	25	25
					кардамык	крупа гречка	48	62	71
					жылжы	масло сливочное	4	5	6
Бұқтырылған жеміс қолдану	Котлет из сухофруктов	200	200	200	снур	1	1	1	1
					Волгалган тұз	сухофрукты	20	20	20
					контрпелен	сакор	20	20	20
					конт	хлеб пшеничный	20	35	40
					балай наны				

1 апта

4 -ші күн

Тағарушы атауы	Наименование блюда	Тағарушы пастык, г			Тағарушы ингредиенттері	Интригентты	Брутто		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	Печенье	30	45	60
Бұқтырылған күс еті қолдану	Курица тушеная с овощами	60/50	70/50	80/50	күс еті	Мясо курицы	140	150	170
					пир	пир	15	18	21
					осімдік майы	масло растительное	6	7	8
					ингредиент/пастык	зелень петрушка	8	9	10

1033

Тағамның атауы	Найменшік бөлігі	Тағамның аяғымы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Күрделілік		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	Салат из капусты с морковью	50	60	70	дәк қаулаңды қырыққабат	капуста	25,6	30,7	35,8
					сәбіз	морковь			
					өсімдік майы	масло растительное			
					болтаған тұз	соль			
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	қант	сахар	0,7	0,8	1,0
					болтаған тұз	соль	4	6	8
					сыыр еті	мясо говядина	103	113	133
					тұз	зук	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ун	мука	5	6	8
Макаронны	Макаронны отварные	100	130	150	сәбіз	морковь	25	25	25
					макаронны	макаронны	33	43	55
					сұлы май	масло сливочное	2	3	5
					болтаған тұз	соль	1	1	1
Итмұрын сусыны	Напиток из шиповника	200	200	200	Итмұрын	шиповник	20	20	20
					қант	сахар	20	20	20
Нан	Хлеб	20	35	40	болдай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

2000
1-001 8000

Тағамның атауы	Наименование блюда	Тағамның шатырлары, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттері	Брутто,г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін									
"Достық" боттасы	Қалпа дұрыс жасалған	150	180	200	күріш	рыс	20	23	25
					тұрақ	тұрақ	20	23	25
					сүт	сүт	80	100	115
					қант	қант	7,3	9,5	9,8
					Подсолнечное	Подсолнечное	0,7	0,8	0,8
Нан ірімшік маймен	Бүткіл нан	20/10	35/15	40/20	сарым май	масло сливочное	22	22,7	25
					бұйым	бұйым	20	35	40
					тұрақ	тұрақ	12	17	22
Тәтті пай	Чай с сахаром	200	200	200	Чай байховый	2	2	2	
Жемістер	Фрукты	150	150	150	тұрақ	сұр	20	20	20
					Жемістер	Фрукты	150	150	150
Сағат 11.00-ден кейін									

Палау сныр етімен	Палау іні тоғалды	150	180	200	сныр еті палау	Масо тоғалды луқ	90	107	118
					осімдік майы	масло растительное	8	10	11
					курша	рыб	51	61	68
					йодталған тұз	соль	0,4	0,4	0,4
					сәбіз	морковь	14	17	19
					іш қулаңды қырыққабат	капуста белокочанная	26	31	36
					сәбіз	морковь	6	7	8
Салам "Витамина"	Салам "Витамина"	50	60	70	юң	огурец	1,1	1,3	1,5
					Ақшо/зәңтесін	Укроп/петрушка	5	6	7
					осімдік майы	масло растительное	3	4	5
					йодталған тұз	соль	0,7	0,8	1,0
Нап	Хасб	20	35	40	кәміт	сахар	4	6	8
					бөділ нан	хлеб пшеничный	20	35	40
Тәтті шай	Чай с сахаром	200	200	200	Қара шай	Чай байховый	2	2	2
					шоқор	сахар	20	20	20

Section 2

2-end asym

Тағамның атауы	Найменше және ең көп мөлшердегі тағамның энергиялық құндылығы, кДж/100 г	Тағамның шығарылуы, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиенттер	Бүткіл тағам		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Төксе "Шығанақ"	Бүлбүл "Шығанақ"	50	50	50	бұлақ ұны (жас)	мұқа а/с	22	22	22
					жұмыртқа (малаж)	яңно (малаж)	0,19	0,19	0,19
					болталған тұз	сала	0,01	0,01	0,01
					кәрт	сала	10	15	20
					сүт	молжық	11	11	11
					өсімдік майы	масло растительное	2	2	2
					аппетит	дрожжи	1	1	1
					Күс еті	Масо курицы	117	138	160
					картоп	картофель	54	64	72
					сәбіз	морковь	25	30	33
					асқабақ	кабачки	27	32	36
					шөп	лук	12	14	16
Көкпіс бүткіл тағам	Рагу из курицы	150	180	200	жас қулаңды қырыққабат	капусты белокочанная	42	48	52

основные мады	масло растительное	7,5	9	10
болтажные туз	соль	0,5	0,6	0,7
кисель	кисель	24	24	24
конт	сахар	10	10	10
лимон ювелиры	кислота лимонная	0,1	0,1	0,1
балай наны	хлеб пшеничный	20	35	40

Тағамның атауы	Найысталушы бағасы	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Брутто		
		7-10 жас				11-14 жас		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сағат 11.00-ге дейін								
Жүгері жармадан жасалған ботқа	Кіші кукуруздан жасалған ботқа	150	180	200	жүгері жармадан	40	47	49,4
					сүт	80	100	115
					қант	7,3	9,5	9,8
					болғалаған тұз	0,7	0,8	0,8
					сары май	2,2	2,3	2,5
Печенье	Печенье	30	45	60	Печенье	30	45	60
Жемістер	Фрукты	150	150	150	Жемістер	150	150	150
Ара балы	Мед	10	10	10	ара балы	10	10	10
Сүт	Молочко	200	200	200	сүт	200	200	200
Сағат 11.00-ден кейін								
Ет батончиктері	Батончик из говядины	50/50	60/50	70/50	сүт ері	105	115	125
					бидий нама	14	16	18
					пакет	20	23	27
					көптірілген нан	8	9	10
					осындқ майы	5	6	7
					жұмыртқа (мешік)	4	5	6
					қызанақ пастамен	5	7	10
					сәбіз	25	25	25
					қарақұмық жармадан	48	62	71
					сары май	5	7	10
Көптірілген жеміс компоты	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
Жемістер	Фрукты	150	150	150	сәлсіз	20	20	20
					фрукты	150	150	150

Нам	Хлеб	20	35	40	бидай мамы	клуб пшеничный	20	35	40
-----	------	----	----	----	------------	----------------	----	----	----

2-аята
4-ші күн

Тағамның атауы	Найменшік бөлігі	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Сәбіз бен алма салаты	Салат из моркови с яблоками	50	60	70	сәбіз	морковь	48	64	80
					алма	яблоко	2	3	4
					кунт	сезар	8	11	13
					өсімдік майы	масло растительное	5	6	8
					балық	рыба сушек	123	143	163
Балық котлеті	Котлеты рыбные	50/50	70/50	80/50	бидай мамы	клуб пшеничный	7	9	11
					сүт	молоко	13	18	20
					тұз	тұз	20	23	27
					ұн	мука	7	9	11
					костанай пастасы	томат паста	6	6	6
Картоп сәбізі	Картофельное пюре	100	130	150	сәбіз	морковь	21	23	25
					тұз	тұз	2	2	2
					өсімдік майы	масло растительное	7	9	11
					нолталған тұз	соль	1	1	1
					картоп	картофель	126	150	174
Ләззет сусыны	Напиток лимонный	200	200	200	сүт	молоко	17	22	26
					сары май	масло сливочное	7	9	10
					лимон	лимон	18	18	18
					қант	сахар	20	20	20
					бидай мамы	клуб пшеничный	20	35	40

2-аята
5-ші күн

Тағамның атауы	Найменшік бөлігі	Тағамның шығыны, г			Тағамның ингредиенттері	Ингредиентті	Брутто, г		
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған ет	Мясо тушеное с овощами	80	90	100	сезар еті	масло говяжье	103	113	133
					тұз	тұз	20	23	27
					өсімдік майы	масло растительное	3	5	7
					ұн	мука	5	6	8
					сәбіз	морковь	25	25	25
Макарон	Макарон отварные	100	130	150	макарон	макарон	33	43	55
					сары май	масло сливочное	2	3	5
					нолталған тұз	соль	1	1	1

