

1 апта, 1 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Борщ	200	250	орамжапырақ	40	220	8,8	50	220	11
			томат пастасы	5	1300	6,5	7	1300	9,1
			сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			құс еті	35	1350	47,25	40	1350	54
			картоп	50	180	9	50	180	9
			қызылша	40	240	9,6	60	240	14,4
		қаймақ	10	1120	11,2	10	1120	11,2	
Барлығы						102,9			119,95
өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	80	100	сәбіз	185	185	34,225	120	185	22,2
			өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
Барлығы						38,025			26,95
Палау (құс еті)	250	300	құс еті	130	1350	175,5	160	1350	216
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			сәбіз	20	185	3,7	30	185	5,55
			пияз	15	140	2,1	15	140	2,1
			күріш	40	490	19,6	60	490	29,4
			сары май	90	2500	22,5	12	2500	30
Барлығы						228,15			287,8
Бал	5	5	бал	10	3800	38	10	3800	38
кептірілген жемістер компоты	200	200	кептірілген жемістер	15	950	14,25	20	950	19
			қант	15	530	7,95	15	530	7,95
Барлығы						60,2			64,95
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ						436,295			513,69
ОРТАША ҚҰНЫ						693,14			

1 апта, 3 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Ет сорпасын-дағы қызылша	250	300	қызылша	80	240	19,2	80	240	19,2
			картоп	60	180	10,8	80	180	14,4
			сәбіз	20	185	3,7	25	185	4,625
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			томат пастасы	5	750	3,75	5	750	3,75
			өсімдің майы	5	950	4,75	5	950	4,75
		сүйек сорпасы	140	300	42	173	300	51,9	
барлығы						86,3			101,425
өсімдік майы қосылған қияр салаты	80	90	жаңа піскен қияр	85	650	55,25	95	650	61,75
			өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
барлығы						59,05			66,5
ет котлеті	70	80	сиыр еті	80	2500	200	90	2500	225
			томат пастасы	5	1300	6,5	5	1300	6,5
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
гарнир макарон			макарон	40	450	18	60	450	27
			сары май	6	2500	15	80	2500	20
барлығы						246,35			286,05
кисель	200		кисель	20	1300	26	30	1300	39
			қант	15	530	7,95	15	530	7,95
барлығы						246,35			286,05
қара бидай наны	20	40	қара бидай наны	20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы						7,02			14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ						434,72			507,015
ОРТАША ҚҰНЫ						678,2275			

1 апта, 2 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Тұздық	200	250	арпа	10	248	2,48	10	248	2,48
			картоп	60	180	10,8	100	180	18
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			сәбіз	20	185	3,7	30	185	5,55
			тұздалған қияр	25	500	12,5	30	500	15
			томат пастасы	8	750	6	8	750	6
			сыыр еті	31	2500	77,5	33	2500	82,5
			қаймақ	10	1120	11,2	10	1120	11,2
барлығы						131,03			148,28
Өсімдік майы қосылған қызылшасс алаты	60	100	қызылша	80	240	19,2	120	240	28,8
			өсімдік майы	4	756	3,024	5	756	3,78
барлығы						22,224			32,58
Үйдегідей қуырылған тағам	220	250	сыыр ет	80	2500	200	90	2500	225
			картоп	250	180	45	280	180	50,4
			пияз	10	140	1,4	15	140	2,1
			сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
			томат пастасы	8	1300	10,4	8	1300	10,4
			сары май	6	2500	15	8	2500	20
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
барлығы						280,25			316,35
Тәтті шай	200	200	шай	2	2250	4,5	2	2250	4,5
			қант	15	530	7,95	15	530	7,95
барлығы						12,45			12,45
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы						7,02			14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ						452,974			523,7
ОРТАША ҚҰНЫ									714,824

2 апта, 3 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Бұршақ сорпасы	200	250	бұршақ	20	385	7,7	30	385	11,55
			картоп	60	180	10,8	80	180	14,4
			сәбіз	15	185	2,775	20	185	3,7
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			сүйек сорпасы	160	300	48	200	300	60
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			барлығы					76,125	
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	100	сәбіз	80	185	14,8	120	185	22,2
			өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
барлығы					18,6			26,95	
Картоп қосылған чахохбили	250	300	құс еті	135	1350	182,25	160	1350	216
			сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			бидай ұны	3	260	0,78	3	260	0,78
			томат пастасы	3	1300	3,9	5	1300	6,5
			сарымсақ	5	1250	6,25	5	1250	6,25
			сары май	6	2500	15	8	2500	20
			картоп	200	180	36	250	180	45
барлығы					254,73			305,78	
Тәтті шай	200	200	шай	2	2250	4,5	2	2250	4,5
			қант	15	530	7,95	15	530	7,95
барлығы					12,45			12,45	
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02			14,04	
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					368,925			456,42	
ОРТАША ҚҰНЫ								597,135	

1 апта, 4 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Харчо сорпасы	200	250	Күріш	20	490	9,8	20	490	9,8
			Пияз	20	140	2,8	20	140	2,8
			Сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
			Өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			Томат пастасы	8	1300	10,4	8	1300	10,4
			Сүйек сорпасы	200	300	60	250	300	75
			Сиыр еті	31	2500	77,5	33	2500	
барлығы					168,95			188,95	
Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	50	70	қызылша	60	240	14,4	80	240	19,2
			өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
барлығы					18,2			23,95	
Тұздыққа бұқтырылған балық	120	140	минтай балығы	130	1300	169	140	1300	182
			пияз	20	140	2,8	20	140	2,8
			өсімдік майы	70	950	6,65	70	950	6,65
			бидай ұны	5	260	1,3	5	260	1,3
			сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
Макарон гарнирі	150	150	макарон	40	450	18	60	450	27
			сары май	10	2500	25	10	2500	25
барлығы					226,45			248,45	
Табиғи шырын	200	200	шырын	200	490	98	200	490	98
барлығы					98			98	
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02			14,04	
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					518,62			573,39	
ОРТАША ҚҰНЫ								805,315	

1 апта, 5 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			сан ы	бағасы	сомасы	сан ы	бағасы	сомасы
Жас орамжапыр ақ шиі	200	250	Жас орамжапырақ	50	220	11	80	220	17,6
			картоп	60	180	10,8	95	180	17,1
			Сәбіз	10	185	1,85	15	185	2,775
			пияз	10	140	1,4	15	140	2,1
			Томат пастасы	2,5	1300	3,25	3	1300	3,9
			Өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			Сүйек сорпасы	160	300	48	200	300	60
			қаймақ	10	1120	11,2	10	1120	11,2
				барлығы		92,25			119,425
Өсімдік майы қосылған сәбізбен сыр салаты	60	80	сәбіз	60	185	11,1	85	185	15,725
			сыр	15	3600	54	15	3600	54
			Өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
				барлығы		68,9			74,475
Гуляш қарақұмық гарнирі	100/100	120/150	Сиыр еті	80	2500	200	90	2500	225
			Қарақұмық ұнтағы	40	610	24,4	50	610	30,5
			Сары майы	6	2500	15	8	2500	20
			Өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			пияз	10	140	1,4	15	140	2,1
Макарон гарнирі	150	150	сәбіз	10	185	1,85	15	185	2,775
			Бидай ұны	3	260	0,78	3	260	0,78
			Томат пастасы	2	1300	2,6	3	1300	3,9
				барлығы		250,78			289,805
Тәтті шәй	200	200	шәй	2	2250	4,5	2	2250	4,5
			қант	15	530	795	15	530	7,95
				барлығы		12,45			12,45
қара бидай наны	20	40	Бидай наны	20	351	7,02	40	351	14,04
				барлығы		7,02			14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					431,4				510,195
ОРТАША ҚҰНЫ					686,4975				

2 апта, 1 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			сан ы	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Макарон сорпасы	200	250	макарон	10	340	3,4	15	340	5,1
			картоп	60	180	10,8	80	180	14,4
			Сәбіз	10	185	1,85	20	185	3,7
			пияз	10	140	1,4	20	140	2,8
			Өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			қаймақ	10	1120	11,2	10	1120	11,2
			Сиыр еті	30	2500	75	32	2500	80
барлығы					108,4				121,95
Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	60	90	сәбіз	185	185	34,225	120	185	22,2
			өсімдік майы	5	1300	6,5	5	1300	6,5
барлығы					35,025				26,95
Ет котлеті	120	170	Сиыр еті	80	2500	200	90	2500	225
			Томат пастасы	2	1300	6,5	5	1300	6,5
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			Өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			сәбіз	20	185	3,7	20	185	3,7
Пісірілген орамжапыр ақ гарнирі	120	170	Жас орамжапырақ	150	220	33	200	220	44
			сары май	6	2500	15	8	2500	20
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			Томат пастасы	2	1300	2,6	3	1300	3,9
			Бидай ұны	1	260	0,26	1	260	0,26
			сәбіз	15	185	2,775	20	185	3,7
барлығы					269,085				313,71
Ара балы	10	10	Ара балы	10	380	38	10	3800	38
Қант пен шәй	200		Шәй	2	2250	4,5	2	2250	4,5
			қант	50	530	5,3	10	530	5,3
барлығы					47,8				47,8
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02				14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					508,33				562,42
ОРТАША ҚҰНЫ							789,555		

2 апта, 2 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Көкөніс сорпасы	200	250	орамжапырақ	50	220	11	60	220	13,2
			картоп	50	180	9	60	180	10,8
			сәбіз	15	185	2,775	15	185	2,775
			пияз	10	140	1,4	10	140	1,4
			консервіленген жасыл бұршақ	10	900	9	10	900	9
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			сүйек сорпасы	160	300	48	200	300	60
			барлығы					85,925	
Сыыр етінен гуляш	80	100	сыыр еті	80	2500	200	90	2500	225
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			пияз	10	140	1,4	15	140	2,1
			сәбіз	10	185	1,85	15	185	2,775
			бидай ұны	2	260	0,52	3	260	0,78
Бидай жармасы гарнирі	100	150	бидай жармасы	40	280	11,2	50	280	14
			сары май	6	2500	15	8	2500	20
барлығы					234,72			269,405	
Алма	150	150	Алма	150	690	103,5	150	690	103,5
Кисель	200	200	Кисель	20	1300	26	20	1300	26
барлығы					129,5			129,5	
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02			14,04	
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					457,165			514,87	
ОРТАША ҚҰНЫ							714,6		

2 апта, 4 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Қызылша сорпасы	200	250	қызылша	80	240	19,2	100	240	24
			картоп	60	180	10,8	66	180	11,88
			сәбіз	15	185	2,775	20	185	3,7
			пияз	15	140	2,1	15	140	2,1
			томат пастасы	5	1300	6,5	8	1300	10,4
			өсімдік майы	6	950	5,7	6	950	5,7
			қаймақ	10	1120	11,2	10	1120	11,2
			сүйек сорпасы	180	300	54	210	300	63
барлығы					112,28			131,98	
Балық котлеттері	75/5	95/5	минтай балығы	100	1300	130	120	1300	156
			бидай наны	15	260	3,9	19	260	4,94
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			нан үгіндісі	5	1100	5,5	7	1100	7,7
			өсімдік майы	5	950	4,75	5	950	4,75
Күріш гарнирі	100	150	күріш	50	490	24,5	70	490	34,3
			сары май	8	2500	20	9	2500	22,5
барлығы					190,75			232,99	
Шай	200	200	шай	2	2250	4,5	2	2250	4,5
			қант	15	530	7,95	15	530	7,95
барлығы					12,45			12,45	
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02			14,04	
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					322,5			391,46	
ОРТАША ҚҰНЫ								518,225	

2 апта, 5 күн

Ас мәзірі	6-11 жас	11-18 жас	ингредиенттер	6-11 жас			11-18 жас		
	Шығу/гр.			саны	бағасы	сомасы	саны	бағасы	сомасы
Тары қосылған сорпа	200	250	тары	20	380	7,6	25	380	9,5
			сәбіз	20	185	3,7	25	185	4,625
			пияз	20	140	2,8	25	140	3,5
			өсімдік майы	5	950	4,75	6	950	5,7
			сүйек сорпасы	150	300	45	200	300	60
барлығы					63,85				83,325
өсімдік майы қосылған жаңа қияр салаты	80	90	қияр	80	650	52	90	650	58,5
			өсімдік майы	4	950	3,8	5	950	4,75
			барлығы					55,8	
Азу	250	300	құс еті	85	1350	114,75	95	1350	128,25
			өсімді майы	5	950	4,75	5	950	4,75
			пияз	15	140	2,1	20	140	2,8
			сәбіз	15	185	2,775	20	185	3,7
			томат пастасы	3	1300	3,9	5	1300	6,5
			тұздалған қияр	20	500	10	25	500	12,5
			картоп	220	180	39,6	250	180	45
			сары май	7	2500	17,5	9	2500	22,5
барлығы					195,375				226
Компот	200	200	кептірілген жемістер	15	950	14,25	20	950	19
			қант	15	530	7,95	20	530	10,6
барлығы					22,2				29,6
қара бидай наны	20	40		20	351	7,02	40	351	14,04
барлығы					7,02				14,04
ЖАЛПЫ ҚҰНЫ					344,245				416,215
ОРТАША ҚҰНЫ					552,3525				