

2 апта

Тағам атауы	7-10 жас		11-14 жас		15-18 жас	
	шығыс	құнарлық	шығыс	құнарлық	шығыс	құнарлық
Дүйсенбі						
Сары маймен картоп тұшпарасы	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Ірімшікпен бутерброд	20/5/3	87	37771	103	35/5/3	134
Тәтті қара шай	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Сейсенбі						
Тауық етінен қуырдақ	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макарон	100	112	120	135	130	146
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Сут қосылған тәтті какао	200	213	200	213	200	213
Сәрсенбі						
Тауық етінен «Харчо» сорпасы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жеміс	60	72	60	72	60	72
Жеміс шырыны	200	92	200	92	200	92
Бейсенбі						
Балық котлеті тұздықпен	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир : пісірілген күріш	100	163,6	130	197	150	213
Өсімдік майында қызылша салаты (қызылша, сарымсақ)	60	57	70	67	80	76
Лимон қосылған тәтті шай	200	28	200	28	200	28
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Жұма						
Сиыр етінен картоп қуырдағы	200	235	230	271	250	256
Бидай наны, қара бидай наны	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212