

Маусым: жаз-күз

1 апта 1 күн

№ ТК	Тағам атауы	Жасы 6 (7)-10					Жасы 11-14					Жасы 15-18				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	қызанақ, кияр және ірімшікті	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Құс палауы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
	Каркад шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Алма	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	610	25,65	13,5	70	537,7	670	30,6	16,12	79,37	619,85	720	32,91	20,64	84,7	701,13
	<i>Барлығы, %</i>		15,0%	25,5%	52,1%	25,0%		13,0%	24,2%	59,8%	23,8%		15,0%	24,2%	48,3%	23,0%

1 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Витаминді Салат	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Сиыр еті котлет	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Қайнатылған макарон	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Барлығы	510	28,01	16,27	66,07	541,4	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	20,19	87,19	702,18
	<i>Барлығы, %</i>		12,0%	31,0%	57,0%	25,0%		13,0%	30,0%	57,0%	26,1%		12,0%	30,0%	58,0%	25,1%

1 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Көкөністермен тауықтың төс еті	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Қарақұмық ұсақталған	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
	Сүт қосылған Какао	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Алма	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	550	30,3	9,8	65,12	606,2	610	32,8	11,8	75,7	675,1	650	33,6	13,5	81,9	716,5
	<i>Барлығы, %</i>		20,0%	14,5%	43,0%	28,9%		14,0%	28,0%	58,0%	28,1%		14,0%	29,0%	57,0%	25,0%

1 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Балықтар	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Сүт-қызанақ соусы	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Картоп пен сәбіз пюресі	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Бұршақ жасыл	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Лимон сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	470	17,56	8,3	49,87	551,12	535	22,86	11	58,97	644,92	580	24,96	10,9	65,77	767,12
	<i>Барлығы, %</i>		15,6%	13,6%	58,4%	26,2%		16,4%	15,4%	55,3%	26,9%		16,7%	12,8%	56,2%	27,4%

1 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ет қосылған Борщ	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Ірімшік қосылған	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Жаңа алма компоты	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	480	15,8	21,1	59,4	609,7	550	16,6	22,2	64,9	644,2	600	16,6	23,2	65,9	701,2
	<i>Барлығы, %</i>		14,0%	29,0%	57,0%	29,0%		13,0%	29,0%	58,0%	26,8%		13,0%	30,0%	57,0%	25,0%

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы таулық калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың құрамында көрсетілген, көмірсулар-тамақтану калориясының пайызы

Келісім

14.03.2025 ж. № 14/03



Маусым: Жаз-Күз
2 апта 1 күн

Тағам атауы	Жасы 6 (7)-10					Жасы 11-14					Жасы 15-18				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Құс ет	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3
Көкөністермен ұсақталған күріш	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Сүт қосылған Какао	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	550	30,98	10,55	74,46	529,32	610	36,98	13,05	97,44	674,7	650	40,08	14,95	104,44	734,7
Барлығы, %		14,62%	24,0%	56,27%	25,21%		14,13%	24,1%	57,77%	28,11%		14,43%	24,7%	56,86%	26,24%

2 апта 2 күн

Сиыр еті қосылған жалқау қырыққабат орамдары	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	450	18,1	10,1	44,5	529	490	23	11,7	56,6	603,8	520	25,3	13	59,3	706,8
Барлығы, %		13,83%	27,2%	58,97%	25,19%		14,00%	28,0%	37,50%	25,16%		14,30%	28,9%	33,56%	25,24%

2 апта 3 күн

Ірімшік қосылған сәбіз салаты	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
Құс етінен қуыру(жарқос)	200	15,9	6,2	12,2	399,4	220	17,1	7,4	13,8	420,9	250	21,0	8,0	15,2	421,9
Қарқал шайы	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Алма	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	550	18,4	6,6	42,2	534,9	590	21,1	8	52,9	601,4	620	25	8,6	54,3	602,4
Барлығы, %		16,50%	29,9%	53,60%	25,47%		16,90%	30,2%	52,90%	25,06%		16,90%	30,2%	52,90%	25,10%

2 неделя 4 день

Балық котлеттері	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,1	2,0	15,1	238,4
Бұршақ жасыл	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Сүт-қызанақ тұздығы	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
Қайнатылған макарон	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
Жаңа алма компоты	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	470	21,04	9,23	74,68	605,23	535	27,61	9,67	90,85	692,75	580	30,53	10,71	101,69	770,55
Барлығы, %		13,48%	29,1%	57,42%	28,82%		14,50%	30,2%	55,30%	28,86%		14,30%	30,6%	55,10%	27,52%

2 апта 5 күн

Ақ қырыққабат пен алма салаты	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	7,0	7,2	13,3	280,5	220	7,5	8,2	16,9	299,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
Лимон сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Сүзбе тоқаш	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Барлығы	540	15,8	21,3	65,8	647,2	600	18	22,5	79,3	715,2	650	19,9	26,5	82,6	800,6
Барлығы, %		14,00%	30,4%	40,67%	30,82%		14,20%	30,8%	55,00%	29,80%		14,20%	30,1%	55,70%	28,59%

Ескерту: Барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктің калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың құрамында көрсетілген, көмірсулар-тамақтану калориясының пайызы

Келісім
"13 ЖББМ" КММ
директоры Г.Х.Оразова
"12" 09 2025ж

Маусым: жаз-күз

3 апта 1 күн

№ ТК	Тағам атауы	Возраст 6 (7)-10 жас					Возраст 11-14 жас					Возраст 15-18 жас				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Алма қосылған сәбіз салаты	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Құс Болонья пастасы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
	Денсаулық Сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	490	28,55	12,9	77,7	551,6	550	32,9	16,52	86,57	638,55	600	37,21	19,84	93,9	714,83
	<i>Барлығы, %</i>		16,0%	29,0%	55,0%	26,3%		15,8%	30,9%	53,3%	26,6%		14,7%	30,1%	55,2%	25,5%

3 апта 2 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	көкөністермен ұсакталған	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Сиыр еті котлет	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Қант қосылған кептірілген жеміс	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	1553	25,2	10,3	74,8	584,1	630,0	29,4	13,1	87,9	668,5	670,0	32,5	14,7	94,7	726,9
	<i>Барлығы, %</i>		12,0%	31,0%	57,0%	27,8%		12,6%	30,6%	56,8%	27,9%		12,4%	29,5%	58,1%	26,0%

3 апта 3 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Пісірілген көкөніс салаты	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
	Ет қосылған күріш сорпасы	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Лимон сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Ірімшік қосылған токаш	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	540	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	799,4
	<i>Барлығы, %</i>		13,0%	29,9%	57,1%	32,0%		11,5%	30,1%	58,4%	30,7%		12,5%	29,0%	58,5%	28,6%

3 апта 4 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Жаужұмыр мен сәбіз пюресі	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Балықтар	70	11,4	1,3	9,8	200,9	90	15,5	1,3	11,5	210,2	100	17,1	2,0	15,1	220,4
	Қаймақ тұздығы	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Бұршақ жасыл	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Жана алма компоты	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	470	17,76	8,2	58,57	577,22	535	23,06	10,9	67,67	651,02	580	25,16	10,8	74,47	724,22
	<i>Барлығы, %</i>		12,7%	30,0%	57,3%	27,5%		11,9%	29,9%	58,2%	27,1%		11,5%	29,6%	58,9%	25,9%

3 апта 5 күн

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Бұқтырылған көкөніс құс етімен	200	15,9	6,2	12,2	183,8	220	17,1	7,4	13,8	206,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Сүт қосылған Какао	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
	Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Барлығы	550	26,18	10,85	54,74	558,8	590	28,18	12,15	60,84	603,9	620	32,08	12,75	62,24	708,4
	<i>Барлығы, %</i>		14,2%	30,0%	55,8%	26,6%		13,1%	31,0%	55,9%	25,2%		13,1%	31,0%	55,9%	25,3%

Ескерту: барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктің калория мөлшерінің пайызында, ақуыздың, майдың құрамында көрсетілген, көмірсулар-тамақтану калориясының пайызы

Келісім

"ІЗ ЖББМ" КММ

директоры

Г.Х.Оразова

"12" 09

2025ж



Маусым: Жаз-күз

4 апта 1-ші күн

Тағам атауы	Жасы 6 (7)-10					Жасы 11-14					Жасы 15-18				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Сәбіз және кияр таяқшалары	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0
Қуыс палауы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	7,8	47,0	397,8
Сүт қосылған Какао	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3	200	7,7	4,3	12,9	240,3
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	610	32,68	10,85	83,64	718,1	670	37,58	11,35	98,44	803,1	720	39,88	13,45	104,14	853,8
Барлығы, %		15,93%	20,4%	67,10%	34,20%		13,10%	23,2%	63,10%	33,46%		13,60%	22,9%	48,79%	30,49%

4 апта 2-ші күн

Қаймақ тұздығы	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Қарақұмық	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
Сыыр еті котлет	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Алма	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Барлығы	1530	25,2	10,3	74,8	584,1	1630	29,4	13,1	87,9	668,5	1670	32,5	14,7	94,7	726,9
Барлығы, %		12,0%	31,0%	57,0%	27,8%		12,6%	30,6%	56,8%	27,9%		12,4%	29,3%	58,1%	26,0%

3 апта 3 күн

Пісірілген көкөніс салаты	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Ет қосылған күріш сорпасы	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Лимон сусыны	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Ірімшік қосылған тоқаш	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8
Лимон сусыны	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Қара бидай нан	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	520	7,98	7,05	66,76	384,72	565	10,28	8,85	82,84	475,1	600	11,08	10,35	89,04	516
Барлығы, %		12,50%	28,2%	59,30%	18,32%		12,00%	28,0%	60,00%	19,80%		12,10%	29,8%	58,10%	18,43%

4 апта 4-ші күн

Қаймақ тұздығында көкөністермен бұқтырылған балық	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	379,4
Жаужұмыр - сәбіз езбесі	130	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	180	3,1	6,5	16,7	141,8
Денсаулық сусыны	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	430	13,8	9	53,1	530,4	490	18,7	12	66,7	616,8	530	21,1	11,9	70,9	702,2
Барлығы, %		10,41%	27,0%	37,83%	25,26%		12,13%	28,6%	56,85%	25,70%		12,02%	28,7%	56,51%	25,08%

4 апта 5-ші күн

Пісірілген көкөніс салаты	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	107,6
Макрон өнімдері мен еті бар сорпа	200	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
Лимон сусыны	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Тоқаш ірімшікпен	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	224,7
Қара бидай наны	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Барлығы	540	16	22,2	68,7	532,9	600	18,3	24,4	83,4	620,1	650	20,2	26,5	87,4	701,9
Барлығы, %		14,00%	30,0%	36,00%	23,38%		14,00%	29,0%	57,00%	25,84%		13,90%	28,1%	58,00%	25,07%

Есептегі барлығы, % - энергетикалық құндылығы тәуліктің калория мөлшерінің пайызында, ағуызының, майдың құрамында көрсетілген, көмірсулар-тамақтану калориясының пайызы

Келісім