

### 3-күн

| Тағамның атауы                       | Тағамның шығымы, г |           |           | Тағамның ингредиенттері       | Брутто, г |           |           |
|--------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|                                      | 7-10 жас           | 11-14 жас | 15-18 жас |                               | 7-10 жас  | 11-14 жас | 15-18 жас |
| Бұршак салынған сиыр сүйегінен сорпа | 200                | 250       | 300       | Бұршак                        | 50        | 60        | 70        |
|                                      |                    |           |           | Картоп                        | 50        | 60        | 70        |
|                                      |                    |           |           | Сәбіз                         | 20        | 30        | 40        |
|                                      |                    |           |           | Пияз                          | 15        | 20        | 25        |
|                                      |                    |           |           | Томат пастасы                 | 4         | 5         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Өсімдік майы                  | 4         | 6         | 8         |
|                                      |                    |           |           | Сиыр сүйегінің сорпа жиынтығы | 60        | 70        | 80        |
|                                      |                    |           |           | Йодталған тұз                 | 1         | 2         | 3         |
|                                      |                    |           |           | Су                            | 250       | 270       | 290       |
| Алма қосылған қызылша салаты         | 50                 | 60        | 70        | Қызылша                       | 42        | 50        | 57        |
|                                      |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 5         | 6         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Алма                          | 22        | 25        | 27        |
|                                      |                    |           |           | Тұз                           | 5         | 6         | 8         |
|                                      |                    |           |           | Зәйтүн майы                   | 42        | 50        | 57        |
| Кисель                               | 200                | 200       | 200       | Кисель                        | 50        | 50        | 50        |
|                                      |                    |           |           | Қант                          | 7         | 7         | 7         |
|                                      |                    |           |           | Су                            | 218       | 218       | 218       |
| Нан                                  | 30                 | 40        | 50        | Нан                           | 30        | 40        | 50        |
| Калориялығы, ккал                    |                    |           |           |                               | 437       | 528       | 543       |
| Бағасы                               | 268 теңге          |           |           |                               |           |           |           |

Мектеп директоры:



О.Хуандыкова