

Ас мәзірі (1 апта) 11-18 жас

жыл уақыты: күз, қыс, көктем

		шығу	
<b>дүйсенбі</b>			
Сары май қосылған күріш сүт ботқасы		200/10	
Тоқаш ірімшікпен		50/15	
Қаппен май		200	
Қара бидай паны		40	
Көкөністерден әзірленген салат			
<b>сейсенбі</b>			
ет қосылған картоп пісірмесі сүт тұздығы		50/150/50	
Кептірілген жемістерден әзірленген сусынды витаминделген		200	
Қара бидай наны		40	
Көкөністерден әзірленген салат			
<b>сәрсенбі</b>			
Биусе сиыр етінен балтын және қырыққабат		25/150	
Қоғалатылған сүтпен сүзбе пудингі		40	
Витаминделген жеміс-жидек киселі		200	
алма		100	
Қара бидай наны		40	
<b>бейсенбі</b>			
Балық биткесі, негізгі қызыл тұздық		50/50	
Картоп шоресі		200	
Алма-апельсиннан сусын		200	
Қара бидай паны		40	
Көкөністерден әзірленген салат		100	
<b>жума</b>			
Тауықтан шығу		50/50	
Пісірілген спагетти		200	
айран		200	
Қара бидай наны		40	
Көкөністерден әзірленген салат		100	