

Мәзір (1апта) 12-18 жас
мезгілі: күз, кыс, көктем

	шығу
дүйсенбі	
сары май қосылған сүтті күрім бөксем	200/10
ірімшік қосылған тоқаш	50/15
қант қосылған шай	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сейсенбі	
ет пен сүт соусы қосылған қартон	50/150/50
нығайтылған кептірілген жеміс сусыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сәрсенбі	
Жаңа қырыққабат қосылған сиыр еті	25/150
көкөніс қосылған сүт қосылған сүзбе тудыңгі	40
нығайтылған жеміс-жидек киселі	200
алма	100
қара бидай наны	40
бал	5гр.
бейсенбі	
қызыл тұздықпен балық	50/50
қартон езілгені	150
алма-апельсин сусыны	200
қара бидай наны	40
көкөніс салаты	100
бал	5гр.
сәтүр	
Тұздықпен пісірілген тауық еті	50/50
спаргетті	150
айран	200
қара бидай наны	40
жаңа піскен көкөніс салат	100
бал	5гр.