

«БЕКТЕМІН»

Қостанай облысы әкімдігі
білім басқармасының
"Арқалық қаласының білім
бөлімі" ММ
басшысы

Е. Мәметеков

2023 жыл



Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын ұйымдастыруға арналған 4 апталық мәзір, 2024 жылға

		Тағам шығыны	7-10 жас	Тағам шығыны	11-14 жас	Тағам шығыны	15-18 жас
		Брутто,г	Брутто,г	Брутто,г	Брутто,г	Брутто,г	
1 апта 1 күн (қыс-көктем)							
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		6
	сиыр еті		40		50		60
Ет тефтели	сиыр еті	80-150	80	100-180	90	100-180	90
	бидай наны		5		8		11
	сүт		23		24		25
	пияз		25		31		32
	өсімдік майы		4		6		6
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		5
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	қарақұмық жармасы	100-150	43	150-180	62	150-180	71
	сары май		5		6		3
Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	қант		5		6		8
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Күрші көже	күрші жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	картоп		30		30		30
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сиыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	30	100-150	34	100-150	35
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		4		5		6
Үй қуырдағы тауық етімен (жаркое)	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	картоп		63		71		82
	пияз		8		10		11
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ пастасы		8		8		8
	өсімдік майы		5		6		7
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		9		9		9
	картоп крахмалы		10		10		10
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Рассольник	картоп	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	арпа жармасы		16		25		30
	пияз		10		10		11
	тұздалған қияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		5		5
	сиыр еті		20		20		30
	сорпа		140		161		175
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	сиыр еті	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		5		6		7
	қызанақ пастасы		19		21		24
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		4
Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	ақ қауданды қырыққабат	100-150	100	150-180	110	150-180	130
	өсімдік майы		4		5		5
	сәбіз		4		4		4

	пияз		5		7		7
	қызанақ пастасы		9		12		13
	құнарландырылған бидай ұны		2		2		6
	қант		3		4		5
сүзбе	қант	60	5	70	6	80	7
	сүзбе		60		70		80
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		4		4		4
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		16		18		20
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сиыр еті	20	30	30			
Сәбіден салат	сәбіз	60-100	64	100-150	86	100-150	108
	қант		4		5		6
	өсімдік майы		6		8		9
Балық тефтели	жаңа ауланған балық	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		5		6		7
	сүт		22		23		25
	пияз		13		15		17
	йодталған тұз		1		1,5		2
	құнарландырылған бидай наны		6		7		8
	өсімдік майы		5		6		7
Гарнир. макарон	сәбіз	150-200	19	200-250	25	200-250	30
	пияз		12		13		19
	макарон		20		30		46
	сары май		6		6		10
	сорпа немесе су		10		12		12
	Көп дәруменді шырын		көп дәруменді шырын		165		165
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
Харчо көжесі	күрші жармасы	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	пияз		19		22		23
	өсімдік майы		6		7		7
	ақжелкен (ас кок)		8		9		10
	қызанақ пастасы		6		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сиыр еті		20		20		20
	сорпа		200		230		250
	Ет котлеті		сиыр еті		80-150		65
бидай наны		5	6	7			
сүт		23	24	26			
кептірілген нан		10	11,5	15			
өсімдік майы		5	6	6			
сары май		5	6	8			
гарнир. картоп езбесі	сары май	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картоп		57		74		83
	сүт		12		14		14
Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		5		6		7
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
II апта 1 күн							
Борщ	қызылша	200-250	28	250-300	33	250-300	36
	ақ қауданды қырыққабат		20		23		25
	қызанақ пастасы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	ақжелкен (ас кок)		2		2		2
	картоп		20		20		20
	пияз		7		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		3		3
	қант		2		2		2
	сорпа		120		138		150
	сиыр еті		30		30		30
	Зразылар		сиыр еті		80-150		50
бидай наны		9	10	11			
сүт		40	45	50			
пияз		15	35	50			
картоп крахмалы		10	10	10			

	өсімдік майы		9		10		10
	кептірілген нан		7		8		9
	акжелкен		4		5		6
Гарнир: арпа жармасы	арпа жармасы	100-150	25	150-180	36	150-180	40
	сары май		4		5		7
	сорпа		73		95		110
Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Харчо көжесі	күріш жармасы	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	пияз		14		22		29
	сары май		8		9		10
	акжелкен		8		9		10
	қызанақ пастасы		6		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сорпа		200		230		250
	сыыр еті		20		30		30
Ақ қауданды қырыққабат салаты	ақ қауданды қырыққабат	60-100	50	100-150	68	100-150	88
	шөптесін		7		9		11
	қант		6		8		9
	өсімдік майы		4		5		5
Үй қуырдағы (жаркое)	сыыр еті	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картоп		140		155		155
	пияз		15		15		15
	қызанақ пастасы		11		11		11
	өсімдік майы		7		7		7
шәй	шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Үй кеспе көжесі сыыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	жұмыртқа		5		15		15
	пияз		9		10		11
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		237
	сыыр еті		70		70		80
Палау	тауық еті	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	күріш жармасы		35		45		55
	өсімдік майы		8		10		10
	пияз		9		10		10
	сәбіз		14		15		16
	қызанақ пастасы		16		19		21
С витамині қосылған кисель	қант	200	5	200	5	200	5
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
	концентраттан алынған кисель		20		20		20
Ара балы	бал	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Бұршақ көжесі	үрме бұршақ	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картоп		30		45		55
	сәбіз		8		9		10
	пияз		8		9		10
	өсімдік майы		4		5		5
	сорпа		140		161		175
	сыыр еті		30		30		30
Балғын көкөніс пен ірімшіктен салат	ақ қауданды қырыққабат	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		20		25
	өсімдік майы		7		8		8
Бұқтырылған балық	жаңа ауланған балық	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	су немесе сорпа		27		27		27
	сәбіз		23		23		23
	акжелкен		3		3		3
	пияз		10		10		10
	қызанақ пастасы		10		10		10
	өсімдік майы		5		7		10
	қант		4		5		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
Гарнир: макарон	сәбіз	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	макарон		20		30		40
	сары май		4		4		9
	сорпа немесе су		10		12		12

Кептірілген жемістен компот	кептірілген жеміс	200	2	200	2	200	2
	қант		3		5		6
сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
көкөністер қосылған көже	ақ қауданды қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		55
	сәбіз		17		19		22
	пияз		15		16		17
	көк бұршақ консервіленген		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сыыр еті		25		30		30
Ет биточкілері	сыыр еті	80-150	50	100-180	70	100-180	80
	бидай наны		6		10		14
	сүт		40		40		40
	кептірілген нан		3		3,5		6
	өсімдік майы		4		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сары май		3		4		5
	күріш		30		35		40
Гарнир: күріш	күріш	100-150	2	150-180	3	150-180	4
	сары май		73		95		110
	сорпа		5		5		5
Ара балы	бал	150	150	150	150	150	150
сүт	сүт	165	165	165	165	165	165
шырын	шырын	20	20	35	35	40	40
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны						
III апта 1 күн (жаз-күз)							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20
	сәбіз		11		13		14
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		2		3		3
	қызанақ пастасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	сыыр еті		30		30		40
	сыыр ет		45		80		80
Бұқтырылған сыыр еті	пияз	80-150	37	100-180	42	100-180	47
	өсімдік майы		11		12		12
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ пастасы		14		16		18
	карқұмық жармасы		33		47		51
	сары май		5		6		9
сүзбе	қант	60	6	70	8	80	9
	сүзбе		60		70		80
Балғын жемістен компот	алма, алмұрт	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	қант		5		6		7
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Қара бидай-бидай нан	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
2 күн							
Бұршақ көжесі	картоп	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	үрме бұршақ		10		12		15
	сәбіз		15		20		25
	пияз		15		20		25
	өсімдік майы		4		6		6
	сорпа		140		161		175
	сыыр еті		30		30		30
	сәбіз		64		86		104
Сәбізден салат	қант	60-100	4	100-150	6	100-150	7
	өсімдік майы		6		8		9
	тауық еті		140		165		200
Тауық еті	тауық еті	80-150	20	100-180	20	100-180	20
	пияз		26		37		54
	макарон		1		1,5		2
Гарнир: макарон	йодталған тұз	100-150	4	150-180	5	150-180	9
	сары май		165		165		165
	көп дәруменді шырын		250		250		250
Алма	Алма	125	125	125	125	125	125
Сузбеше	Сузбеше	20	20	35	35	40	40
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны						
3 күн							
Рассольник	картоп	200-250	20	250-300	30	250-300	35
	пияз		20		22		23
	тұздалған қияр		14		16		17
	өсімдік майы		4		6		7
	сорпа немесе су		140		161		175
	сыыр еті		30		30		30
Зразылар	сыыр еті	80-150	60	100-180	75	100-180	90
	бидай наны		15		20		25
	сүт		40		40		40
	пияз		35		40		45
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		8		10		11
	кептірілген нан		10		11,5		15
	акжелкен		4		5		9
	күріш		25		38		45
Гарнир: күріш	күріш	100-150		150-180		150-180	

	сары май		5		6		7
	сорпа		73		95		110
компот	кептірілген жеміс	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	кант		5		5		7
ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Күріш көже	күріш жармасы	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	сәбіз		11		13		14
	картоп		30		30		30
	пияз		9		10		11
	өсімдік майы		3		5		5
	сиыр еті		20		30		30
	сорпа		200		230		251
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	ақ қауанды қырыққабат	60-100	41	100-150	55	100-150	69
	ірімшік		10		15		15
	сәбіз		18		24		30
	өсімдік майы		8		11		12
Бөктірілген балық	жаңа ауланған балық	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пияз		15		15		18
	ақжелкен		5		5		7
	ақ қатық негізгі		50		50		50
	сорпа		55		55		55
	сары май		2		2		2
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		20		22		30
Гарнир картоп езбесі	картоп	100-150	80	150-180	90	150-180	100
	сүт		40		45		50
	сары май		4		5		6
	итмұрын жемісінен кисель		2		2		2
Итмұрын жемісінен кисель	кептірілген итмұрын жемісі	200	10	200	10	200	10
	кант		10		10		10
	картоп крахмалы		1		1		1
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		218		218		218
Банан	банан	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	4
5 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарландырылған бидай ұны	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жұмыртқа		5		15		15
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	картоп		40		50		60
	пияз		9		10		11
	сары май		5		6		7
	сорпа		189		217		236
	сиыр еті		30		30		30
	Рагу (сиыр етінен)		сиыр еті		150-200		50
өсімдік майы	8	8	8				
картоп	50	55	60				
сәбіз	24	24	24				
пияз	18	18	22				
құнарландырылған бидай ұны	3	3	3				
шәй	шәй	200	2	200		2	200
кант	5		5		5		
Ара бала	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
IVапта 1 күн							
Балғын қырыққабаттан щи	ақ қауанды қырыққабат	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	сәбіз		5		6		7
	ақжелкен		3		3		3
	картоп		69		83		95
	пияз		9		10		11
	қызанақ пастасы		3		3		3
	құнарландырылған бидай ұны		3		3		3
	өсімдік майы		4		5		6
	сорпа		160		184		200
	сиыр еті		30		30		30
Палау	сиыр еті	150-200	40	200-250	50	200-250	50
	күріш жармасы		30		45		60
	өсімдік майы		7		8		8
	пияз		9		11		12
	йодталған тұз		1		1,5		2
	сәбіз		14		17		19
	қызанақ пастасы		16		19		21
Көп дәруменді шырын	көп дәруменді шырын	165	165	165	165	165	165
сүзбе	сүзбе	60	60	70	70	80	80
Алма	алма	250	250	250	250	250	250
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40

2 күн							
Вермишель салынған көже	вермишель	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	сәбіз		5		6		7
	пияз		5		5		6
	картоп		63		83		93
	өсімдік майы		6		7		8
	қызанақ пастасы		3		3		3
	сорпа		191		220		240
	сиыр еті		30		30		30
Дәруменді салат	қырыққабат	60-100	35	100-150	44	100-150	51
	сәбіз		12		16		20
	пияз		4		5		6
	алма		16		22		27
	өсімдік майы		5		8		8
Зразылар	сиыр еті	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	бидай наны		9		10		11
	сүт		37,5		37,5		37,5
	пияз		15		18		20
	өсімдік майы		5		7		8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	кептірілген нан		5		5,75		8
	ажжелкен		4		5		6
	арпа жармасы		25		35		44
Гарнир: арпа жармасы	сары май	100-150	8	150-180	9	150-180	14
	сорпа		73		95		110
	алмұрт		2		2		2
Балғын жемістен компот	қант	200	5	200	5	200	5
	сүзбеше		125		125		125
Қара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
3 күн							
Көкөністер қосылған көже	ақ қауданды қырыққабат	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картоп		20		30		55
	сәбіз		17		19		22
	пияз		15		16		17
	көк бұршақ консервіленген		9		10		11
	өсімдік майы		4		7		8
	сорпа		151		174		190
	сиыр еті		25		30		30
	бидай ұны		60		75		110
	сәбіз		8		9		10
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	пияз	80-150	8	100-180	9	100-180	10
	өсімдік майы		5		7		7
	қызанақ пастасы		19		21		24
	бидай ұны		6		7		8
	ақ қауданды қырыққабат		100		122		163
	сары май		8		10		14
	сәбіз		3		4		5
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	пияз	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	йодталған тұз		1		1,5		2
	қызанақ пастасы		9		12		14
	құнарландырылған бидай ұны		2		2		2
	қант		5		6		8
	қант		6		7		8
	лимон қышқылы		1		1		1
	су		190		190		190
	ұнтақталған С витамині		0,07		0,07		0,07
концентраттан алынған кисель	20	20	20				
Ара балы	ара балы	10	10	10	10	10	10
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	кара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Үй кеспе көжесі сиыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	жұмыртқа		5		15		15
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		236
	сиыр еті		30		30		30
Қызылша мен ірімшіктен салаты	ірімшік	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	қызылша		40		45		50
	өсімдік майы		6		7		7
Балық котлеті	жаңа ауланған балық	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		6		10		14
	картоп крахмалы		10		10		10
	сүт		42,5		47,5		52,5
	кептірілген нан		5		5,75		7
	өсімдік майы		6		7		7
Гарнир: макарон	сәбіз	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	макарон		15		20		25
	сары май		1		1		1
	сорпа немесе су		10		12		12
компот	кептірілген алма	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10

Банан	банан	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
борщ	қызылша	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ақ қауданды қырыққабат		23		26		28
	қызанақ пастасы		5		6		7
	сәбіз		8		9		10
	ақжелкен		2		2		2
	пияз		7		8		9
	йодталған тұз		1		1,5		2
	өсімдік майы		3		5		7
	қант		4		7		9
	сорпа		120		138		150
	сыыр еті		40		50		50
	Тауық еті		тауық еті		80-150		140
	пияз		3		3		3
	қарақұмық жармасы	100-150	30	150-180	40	150-180	41
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	сары май		4		5		6
	Шәй	200	2	200	2	200	2
	қант		5		5		5
Ара балы	ара балы	5	5	5	5	5	5
Сүт	сүт	150	150	150	150	150	150
Қара бидай-бидай наны	қара бидай-бидай наны	20	20	35	35	40	40



4 -недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования на 2024 год							
		Выход	6-10 лет	Выход	11-14 лет	Выход	15-18 лет
			Брутто,г		Брутто,г		Брутто,г
1 неделя 1 день (зима-весна)							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	12	250-300	17	250-300	20
	яйцо		5		15		15
	вода		3		3		3
	йодированная соль		1		1,5		2
	лук		9		10		11
	сливочное масло		4		5		6
	говядина		40		50		60
мясные тефтели	говядина	80-150	80	100-180	90	100-180	90
	хлеб пшеничный		5		8		11
	молоко		23		24		25
	лук		25		31		32
	растительное масло		4		6		6
	концентрированная пшеничная мука		3		3		5
Гарнир: гречневая крупа рассыпчатая	крупа гречневая	100-150	43	150-180	62	150-180	71
	сливочное масло		5		6		8
компот из сухофруктов	сухофрукты	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		6		8
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
2 день							
Рисовый суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	говядина		20		30		30
	бульон		200		230		251
	салат из свежих овощей с сыром		капуста белокочанная		60-100		30
сыр	10	15	15				
морковь	18	24	30				
растительное масло	4	5	6				
жаркое с курицей	мясо курицы	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	картофель		63		71		82
	лук		8		10		11
	йодированная соль		1		1,5		2
	томатная паста		8		8		8
	растительное масло		5		6		7
кисель из шиповника	сушеные плоды шиповника	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	сахар		9		9		9
	картофельный крахмал		10		10		10
	лимонная кислота		1		1		1
	вода		218		218		218
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
3 день							
Рассольник	картофель	200-250	40	250-300	50	250-300	60
	перловая крупа		16		25		30
	лук		10		10		11
	соленые огурцы		14		16		17
	растительное масло		4		5		5
	говядина		20		20		30
	бульон		140		161		175
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		5		6		7
	томатная паста		19		21		24
	йодированная соль		1		1,5		2
	концентрированная пшеничная мука		3		3		4
	Гарнир: капуста тушеная		капуста белокочанная		100-150		100
растительное масло	4	5	5				
морковь	4	4	4				

	лук		5		7		7
	томатная паста		9		12		13
	концентрированная пшеничная мука		2				6
	сахар		3		2		5
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		4		4		4
творог	творог	60	5	70	6	80	7
	сахар		60		70		80
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40

4 день

Гороховый суп	картофель	200-250	20	250-300	25	250-300	30
	горох		16		18		20
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
	говядина		20		30		30
морковный салат	морковь	60-100	64	100-150	86	100-150	108
	сахар		4		5		6
	растительное масло		6		8		9
	рыба свежая		110		130		140
Рыбные тефтели	пшеничный хлеб	80-150	5	100-180	6	100-180	7
	молоко		22		23		25
	лук		13		15		17
	йодированная соль		1		1,5		2
	пшеничная мука		6		7		8
	растительное масло		5		6		7
	макароны		19		25		30
	бульон или вода		12		12		12
Гарнир: макароны	морковь	150-200	12	200-250	13	200-250	19
	лук		20		30		46
	макароны		6		6		10
	сливочное масло		10		12		12
	Сок мультивитаминный		Сок мультивитаминный		165		165
груша	груша	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40

5 день

суп Харчо	рис	200-250	15	250-300	17	250-300	18
	лук		19		22		23
	растительное масло		6		7		7
	петрушка		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	говядина		20		20		20
	бульон		200		230		250
мясные котлеты	говядина	80-150	65	100-180	75	100-180	80
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		23		24		26
	сухари		10		11,5		15
	растительное масло		5		6		6
	сливочное масло		5		6		8
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100-150	5	150-180	7	150-180	8
	картофель		57		74		83
	молоко		12		14		14
компот	сухофрукты	200	1,5	200	1,5	200	1,5
	сахар		5		6		7
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40

II неделя 1 день

Борщ	свекла	200-250	28	250-300	33	250-300	36				
	капуста белокачанная		20		23		25				
	томатная паста		5		6		7				
	морковь		8		9		10				
	петрушка		2		2		2				
	картофель		20		20		20				
	лук		7		8		9				
	йодированная соль		1		1,5		2				
	растительное масло		3		3		3				
	сахар		2		2		2				
	бульон		120		138		150				
	говядина		30		30		30				
	Зразы		говядина		80-150		50	100-180	65	100-180	70
			пшеничный хлеб				9		10		11
			молоко				40		45		50
лук		15	35	50							
картофельный крахмал		10	10	10							
растительное масло		9	10	10							
сухари		7	8	9							

	петрушка		4		5		6
Гарнир: перловка	перловая крупа	100-150	25	150-180	36	150-180	40
	сливочное масло		4		5		7
	бульон		73		95		110
компот из сухофруктов	сухофрукты	200	3	200	3	200	3
	сахар		10		10		10
Яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
2 день							
суп Харчо	рис	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	лук		14		22		29
	сливочное масло		8		9		10
	петрушка		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	бульон		200		230		250
говядина	20	30	30				
салат из капусты	капуста белокочанная	60-100	50	100-150	68	100-150	88
	зелень		7		9		11
	сахар		6		8		9
	растительное масло		4		5		5
домашнее жаркое	говядина	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картофель		140		155		155
	лук		15		15		15
	томатная паста		11		11		11
	растительное масло		7		7		7
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
Сузбеше	сузбеше	125	125	125	125	125	125
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
3 день							
домашний лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	вода		3		3		3
	йодированная соль		1		1,5		2
	яйцо		5		15		15
	лук		9		10		11
	сливочное масло		4		5		5
	бульон		189		217		237
	говядина		70		70		80
плов	мясо курицы	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	рис		35		45		55
	сливочное масло		8		10		10
	лук		9		10		10
	морковь		14		15		16
	томатная паста		16		19		21
кисель с витамином С	сахар	200	5	200	5	200	5
	лимонная кислота		1		1		1
	вода		190		190		190
	витамин С молотый		0,07		0,07		0,07
	концентрированный кисель		20		20		20
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
груша	груша	250	250	250	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
4 день							
гороховый суп	горох	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картофель		30		45		55
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
	говядина		30		30		30
салат из свежих овощей с сыром	капуста белокочанная	60-100	41	100-150	45	100-150	50
	сыр		10		15		15
	морковь		18		20		25
	растительное масло		7		8		8
тушеная рыба	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	вода или бульон		27		27		27
	морковь		23		23		23
	петрушка		3		3		3
	лук		10		10		10
	томатная паста		10		10		10
	растительное масло		5		7		10
	сахар		4		5		8
йодированная соль	1	1,5	2				
Гарнир: макароны	морковь	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	макароны		20		30		40
	сливочное масло		4		4		9
	бульон или вода		10		12		12
компот из сухофруктов	сухофрукты	200	2	200	2	200	2
	сахар		3		5		6
сузбеше	сузбеше	125	125	125	125	125	125

Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40	
5 день								
овощной суп	капуста белокачанная	200-250	39	250-300	43	250-300	53	
	картофель		20		30		55	
	морковь		17		19		22	
	лук		15		16		17	
	концентрированный зеленый горошек		9					
	растительное масло		4		10		11	
	бульон		151		7		8	
	говядина		25		174		190	
мясные биточки	говядина	80-150	50	100-180	70	100-180	80	
	пшеничный хлеб		6		10		14	
	молоко		40		40		40	
	сухари		3		3,5		6	
	растительное масло		4		8		9	
	йодированная соль		1		1,5		2	
	сливочное масло		3		4		5	
	рис		30		35		40	
Гарнир: рис	сливочное масло	100-150	2	150-180	3	150-180	4	
	бульон		73		95		110	
	мед		5		5		5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150	
Сок	сок	165	165	165	165	165	165	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40	
3 неделя 1 день (лето-осень)								
Вермишелевый суп	вермишель	200-250	16	250-300	18	250-300	20	
	морковь		11		13		14	
	лук		15		20		25	
	растительное масло		2		3		3	
	томатная паста		3		3		3	
	бульон		191		220		240	
	говядина		30		30		40	
Тушеная говядина	говядина	80-150	45	100-180	80	100-180	80	
	лук		37		42		47	
	растительное масло		11		12		12	
	йодированная соль		1		1,5		2	
	томатная паста		14		16		18	
Гарнир: гречневая крупа рассыпчатая	крупа гречневая	100-150	33	150-180	47	150-180	51	
	сливочное масло		5		6		9	
творог	сахар	60	6	70	8	80	9	
	творог		60		70		80	
компот из свежих плодов	яблоко и груша	200	1,5	200	1,5	200	1,5	
	сахар		5		6		7	
мед	мед	10	10	10	10	10	10	
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40	
2 день								
гороховый суп	картофель	200-250	20	250-300	25	250-300	30	
	горох		10		12		15	
	морковь		15		20		25	
	лук		15		20		25	
	растительное масло		4		6		6	
	бульон		140		161		175	
	говядина		30		30		30	
	морковный салат		морковь		60-100		64	100-150
сахар		4	6	7				
растительное масло		6	8	9				
Мясо курицы	мясо курицы	80-150	140	100-180	165	100-180	200	
	лук		20		20		20	
Гарнир: макароны	макароны	100-150	26	150-180	37	150-180	54	
	йодированная соль		1		1,5		2	
	сливочное масло		4		5		9	
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	165	165	165	165	165	165	
яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250	
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40	
3 день								
Рассольник	картофель	200-250	20	250-300	30	250-300	35	
	лук		20		22		23	
	соленые огурцы		14		16		17	
	растительное масло		4		6		7	
	бульон		140		161		175	
	говядина		30		30		30	
Зразы	говядина	80-150	60	100-180	75	100-180	90	
	пшеничный хлеб		15		20		25	
	молоко		40		40		40	
	лук		35		40		45	
	йодированная соль		1		1,5		2	
	растительное масло		8		10		11	
	сухари		10		11,5		15	
	петрушка		4		5		9	
Гарнир: рис	рис	100-150	25	150-180	38	150-180	45	
	сливочное масло		5		6		7	
	бульон		73		95		110	
компот	сухофрукты	200	1,5	200	1,5	200	1,5	
	сахар		5		5		7	

мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
4 день							
Рисовый суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	говядина		20		30		30
	бульон		200		230		251
	салат из свежих овощей с сыром		капуста белокачанная		60-100		41
сыр	10	15	15				
морковь	18	24	30				
растительное масло	8	11	12				
Тушеная рыба	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	лук		10		10		10
	петрушка		3		3		3
	томатная паста		10		10		10
	бульон		27		27		27
	растительное масло		5		7		10
	морковь		23		23		23
	йодированная соль		1		1,5		2
	сахар		4		5		8
	Гарнир: картофельное пюре		картофель		100-150		80
молоко		40	45	50			
сливочное масло		4	5	6			
кисель из шиповника		сушеные плоды шиповника	200	200		200	200
сахар	10	10			10		
картофельный крахмал	10	10			10		
лимонная кислота	1	1			1		
вода	218	218			218		
Банан	Банан	250	250	250	250	250	250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
5 день							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	14	250-300	19	250-300	29
	жумыртка		5		15		15
	вода		3		3		3
	йодированная соль		1		1,5		2
	картофель		40		50		60
	лук		9		10		11
	сливочное масло		5		6		7
	бульон		189		217		236
	говядина		30		30		30
	говядина		50		60		70
Рагу (говядина)	говядина	150-200	50	200-250	60	200-250	70
	растительное масло		8		8		8
	картофель		50		55		60
	морковь		24		24		24
	лук		18		18		22
	концентрированная пшеничная мука		3		3		3
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
4 неделя 1 день							
Щи	капуста белокачанная	200-250	30	250-300	35	250-300	40
	морковь		5		6		7
	петрушка		3		3		3
	картофель		69		83		95
	лук		9		10		11
	томатная паста		3		3		3
	концентрированная пшеничная мука		3		3		3
	растительное масло		4		5		6
	бульон		160		184		200
	говядина		30		30		30
плов	говядина	150-200	40	200-250	50	200-250	50
	рис		30		45		60
	растительное масло		7		8		8
	лук		9		11		12
	йодированная соль		1		1,5		2
	морковь		14		17		19
	томатная паста		16		19		21
	Сок мультивитаминный		Сок мультивитаминный		165		165
творог	творог	60	60	70	70	80	80
яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
2 день							
Вермишелевый суп	вермишель	200-250	15	250-300	17	250-300	20
	морковь		5		6		7
	лук		5		5		6
	картофель		63		83		93

	растительное масло		6		7		8
	томатная паста		3		3		3
	бульон		191		220		240
	говядина		30		30		30
Салат витаминный	капуста белокачанная	60-100	35	100-150	44	100-150	51
	морковь		12		16		20
	лук		4		5		6
	яблоко		16		22		27
	растительное масло		5		8		8
Зразы	говядина	80-150	50	100-180	70	100-180	70
	пшеничный хлеб		9		10		11
	молоко		40		40		40
	лук		15		18		20
	растительное масло		5		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	сухари		5		5,75		8
	петрушка		4		5		6
Гарнир: перловка	крупя перловая	100-150	25	150-180	35	150-180	44
	сливочное масло		8		9		14
	бульон		73		95		110
компот из свежих плодов	груша	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
Сузбеше	сузбеше	125	125	125	125	125	125
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
3 день							
овощной суп	капуста белокачанная	200-250	39	250-300	43	250-300	53
	картофель		20		30		55
	морковь		17		19		22
	лук		15		16		17
	концентрированный зеленый горошек		9				
	растительное масло		4		10		11
	бульон		151		7		8
	говядина		25		174		190
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80-150	60	100-180	75	100-180	110
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		5		7		7
	томатная паста		19		21		24
	концентрированная пшеничная мука		6				
	йодированная соль		1		7		8
Гарнир: капуста тушеная	капуста белокачанная	100-150	100	150-180	122	150-180	163
	сливочное масло		8		10		14
	морковь		3		4		5
	лук		5		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	томатная паста		9		12		14
	концентрированная пшеничная мука		2		2		2
кант	5	6	8				
кисель с витамином С	сахар	200	6	200	7	200	8
	лимонная кислота		1		1		1
	вода		190		190		190
	витамин С молотый		0,07		0,07		0,07
	концентрированный кисель		20		20		20
мед	мед	10	10	10	10	10	
молоко	молоко	150	150	150	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
4 день							
домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	вода		3		3		3
	йодированная соль		1		1,5		2
	лук		9		10		11
	яйцо		5		15		15
	сливочное масло		4		5		5
	бульон		189		217		236
говядина	30	30	30				
Салат из свеклы и сыра	сыр	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	свекла		40		45		50
	растительное масло		6		7		7
Рыбные котлеты	рыба свежая	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пшеничный хлеб		6		10		14
	картофельный крахмал		10		10		10
	молоко		40		45		50
	сухари		5		5,75		7
	растительное масло		6		7		7
Гарнир: макароны	морковь	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	макароны		15		20		25
	сливочное масло		1		1		1
	бульон или вода		10		12		12
	сухофрукты		3		3		3
компот	сахар	200	10	200	10	200	10
	банан		250		250		250
Сузбеше	Сузбеше	125	125	125	125	125	125
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40
5 день							

борщ	свекла	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	капуста белокачанная		23		26		28
	томатная паста		5		6		7
	морковь		8		9		10
	петрушка		2		2		2
	лук		7		8		9
	йодированная соль		1		1,5		2
	растительное масло		3		5		7
	сахар		4		7		9
	бульон		120		138		150
	говядина		40		50		50
	Мясо курицы		мясо курицы		80-150		140
лук		3	3	3			
Гарнир: гречневая крупа	гречневая крупа	100-150	30	150-180	40	150-180	41
	сары май		4		5		6
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
мед	мед	5	5	5	5	5	5
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	35	35	40	40